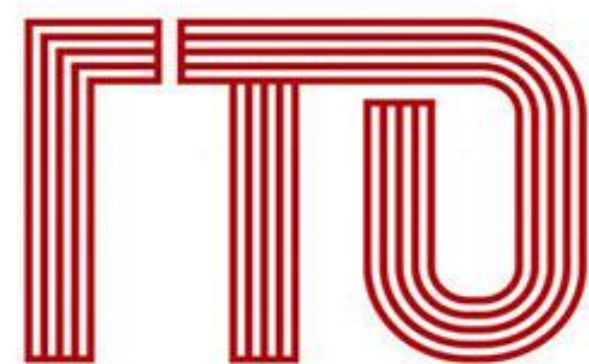




Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Реализация комплекса ВФСК ГТО
на территории дошкольных
образовательных организаций
города Нижневартовска



ПОДТЯНИСЬ!
к движению!

Что такое ВФСК «ГТО»?

ВФСК «Готов к труду и обороне» — это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации



Зачем нужен комплекс ГТО?

- ГТО — это шанс сохранить активность, прокачать выносливость и научиться работать с телом в любом возрасте
- Знак отличия ГТО — это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации
- Знак ГТО — это официальное подтверждение уровня физической готовности, которое выдается на основании успешно выполненных нормативов федеральной программы «Готов к труду и обороне»



Что такое нормативы ВФСК «ГТО»?

Испытания, которые участники должны выполнить для получения знака отличия

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ТЕХНИЧЕСКОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
РОССТАНДАРТ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ТЕХНИЧЕСКОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Оценочные качества задание, навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ОФЕДИТЕ
УЧАСТИЕ
ПРОСТО

МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И
НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Описание испытания: пальцы на ногах в утяжелении
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прокладывание
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto

Что такое знак отличия комплекса 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



Регистрация в ФГИС «Спорт»

Авторизация и регистрация на сайте gto.ru
для пользователей младше 14 лет
через профиль Госуслуг одного из родителей

Шаг №1: заходим на **ГОСУСЛУГИ**

- 1 Мой профиль
- 2 Документы
- 3 Семья и дети
- 4 Карточка ребенка «добавить»
- 5 Открываем созданную карточку
- 6 «Учётная запись ребенка» - создать
 - Электронная почта
 - Пароль для учетной записи ребенка
 - Номер телефона (по желанию)

Шаг №2: заходим на сайт **gto.ru**

- 1 Личный кабинет
- 2 Авторизуемся через ЕСИА с помощью Госуслуг ребенка
- 3 В открывшемся окне
- 4 «Есть ли у вас действующий УИН участника?»
 - Выбираем «**Да**»
Авторизуемся, вводя свой УИН
 - Выбираем «**Нет**»
Создается новый личный кабинет

Пакет документов необходимый для участия в ВФСК ГТО

Копия медицинской справки

УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ

Приложение № 2
По приказу Министерства здравоохранения
Российской Федерации
от 23 октября 2020 г. № 1144н

Наименование медицинской организации, штамм

Медицинское заключения
о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях
(тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях
по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Реестровый номер заключения 5789

Фамилия ИВАНОВ
Имя ИВАН
Отчества (при наличии) ИВАНОВИЧ
Дата рождения 01.01.2000 года
Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена)
Дата выдачи, названия выдавшего органа 05.05.2020
Названия мероприятия марафон «Забег»
Вид спорта (при наличии)
Спортивная дистанция (при наличии) бег на дистанцию 5000 м
Этап спортивной подготовки (при наличии)
По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

ДОПУЩЕН
комиссией (вычеркнуть лишнее)

- к тренировочным мероприятиям
- к участию в спортивных соревнованиях
- к участию в физкультурных мероприятиях
- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки и ограничений: (ДА,НЕТ)
Описать:

Дата выдачи медицинского заключения 05.05.2020
Медицинское заключения действительно до (указать дату) 05.11.2020

для справок
ПЕЧАТЬ
Печать медицинской организации

Копия СНИЛС



Заявка на участие

ЗАЯВКА
на прохождение тестирования и получение знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№	Наименование	Информация
1.	Фамилия, Имя, Отчество	
2.	УИН- уникальный идентификационный номер УЧАСТНИКА тестирования (регистрация на сайте (GTO.ru))	
3.	Дата рождения	
4.	Номер СНИЛС	
5.	Контактный телефон законного представителя (родителя!)	
6.	Основное место учебы	

Я, _____, паспорт _____, _____
(Ф.И.О.) (серия номер)
выдан _____,
(место выдачи) (дата)
зарегистрированный по адресу: _____, являюсь законным
представителем несовершеннолетнего _____,
(Ф.И.О.)
_____ года рождения,
настоящим даю согласие:
- на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) моим ребенком
_____ (Ф.И.О.)
- на обработку в Центре тестирования г. Нижневартовска, расположенному по адресу: ул. 60 лет октября 20/1 моих и моего ребенка персональных данных в рамках организации тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Я даю согласие на использование моих и моего ребенка персональных данных в целях:
- корректного оформления документов, в рамках организации тестирования по видам испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренным действующим законодательством.
Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих и моего ребенка персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение, обезличивание, блокирование, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими и моего ребенка персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.
Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле и в интересах своего ребенка.
В случае успешного выполнения комплекса на серебряный и бронзовый знак отличия вы можете оформить «досрочное присвоение знака» в личном кабинете участника, для присвоения знака по окончании квартала.
При успешном выполнении нормативов (тестов) ВФСК «ГТО» прошу передать знак отличия моего ребенка в образовательное учреждение _____
Дата: _____ Подпись _____ / _____
расшифровка

--	--

BYLINE

[View all posts by](#) [David J. Reardon](#)

ГОДА РОЖДЕНИЯ.

- на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) моим ребенком

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле и в интересах своего ребенка.

При успешном выполнении нормативов (тестов) ВФСК «ГТО» прошу передать знак отличия моего ребенка в образовательное учреждение _____

Дата: _____ Подпись: _____ / _____ /
расшифровка

A row of red velvet boxes, each containing a gold medal, displayed on a wooden surface. The boxes are open, showing the medals inside. The medals are gold with a circular design, featuring a central emblem and a sunburst border. The boxes are arranged in a line, receding into the background.

Принцип присвоения знака отличия

Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке»

Если Вы обнаружили, что результаты пройденных Вами нормативов испытаний ВФСК ГТО не соответствуют результатам, которые опубликованы в Вашем личном кабинете на сайте, Вам необходимо обратиться с этим вопросом в Центр тестирования, где Вы выполняли испытания



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

Нормативы ВФСК ГТО в детском саду

Наклон вперед из положения стоя
на гимнастической скамье



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами или
поднимание туловища из положения лежа на спине



Бег на 10 м и челночный бег 3х10 м



Шестиминутный бег



Присвоение знаков отличия

Знак отличия оформляется после успешного выполнения 5 видов нормативов испытаний

На золотые знаки отличия «Готов к труду и обороне» документы подаются по итогам каждого календарного квартала. Приказ о награждении золотыми знаками отличия издаёт Министерство спорта РФ

На серебряные и бронзовые знаки отличия ГТО документы подаются в конце календарного года или по итогам квартала по заявлению участника или при его переходе в другую возрастную ступень. Приказ о награждении серебряными и бронзовыми знаками отличия издаёт региональный орган исполнительной власти в области ФКиС



Оформление цифрового заявления на присвоение серебряного или бронзового знака отличия ВФСК ГТО в личном кабинете пользователя



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

Профиль

Моя анкета

Результаты

Мои звания

Запись на тестирование

Нормативы ГТО

Уведомления 12

Выход

Моя цель

ЗОЛОТО СЕРЕБРО БРОНЗА

Обязательные испытания

Бег на 100 м

Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности)

Подтягивание из виса на перекладине 90 см

Скрыть испытания

Заявление на получение знака отличия

☒ Я соглашаюсь с досрочным завершением отчетного периода

☐ Я соглашаюсь с тем, что дальнейшее выполнение нормативов, испытаний комплекса ВФСК «ГТО» в текущей возрастной ступени для меня в этом году станет невозможным

Отмена Подписать

IX ступень (25-29 лет)

УИН 21-19-0013542

Город проживания Казань

Возраст 26 лет

Отчетный период 03.04.2023 – 31.12.2023

До окончания отчетного периода 168 дней

Мои достижения

ТЕКУЩАЯ СТУПЕНЬ ПРЕДЫДУЩАЯ СТУПЕНЬ

7 сентября

09:00 – 11:30 Бег на 100 м

12:00 – 14:00 Бег на 1000 м

15:00 – 16:00 Поднимание туловища из положения лежа на спине

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

Что такое отчётный период?

Отчетный период - это время, за которое вы можете выполнить испытания ГТО. Другими словами, это период годности выполненных вами нормативов ГТО (при этом возрастная ступень не должна измениться)

Отчётный период с 01 января по 31 декабря текущего года



Взаимодействие с центром ВФСК ГТО

1. Образовательная организация направляет письмо о приглашении бригады ЦТ ВФСК ГТО г. Нижневартовска (1 раз в календарный год)
2. Центр тестирования принимает нормативы комплекса ВФСК ГТО на базе детского сада
3. В случае отсутствия большого спортивного зала, участники приглашаются на довыполнение комплекса (бег 10 м, челночный бег 3х10 м, шестиминутный бег) на базе центра тестирования)
4. Передача знаков отличия для организации торжественной церемонии вручения на базе детского сада



**НОРМАТИВ ГТО –
норма жизни**

**ОДНА СТРАНА,
одна команда!**



**ПОДТЯНИСЬ!
к движению!**

**БЫТЬ,
а не казаться!**