



Всероссийский урок



**«Готов к труду и  
обороне»**



**ГТО** — программа физкультурной подготовки.  
Программа ГТО была создана в Советском Союзе и просуществовала с 1931 до 1991 г.  
Она охватывала население от 10 до 60 лет.



В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы ГТО. **Владимир Путин** заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом требует серьезных изменений.



**По словам министра образования РФ Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО учитываются при поступлении в высшие учебные заведения.**

**ГТО это комплекс упражнений:**

**Бег на короткую и длинную дистанцию.**

**Метание спортивного снаряда**

**Прыжок в длину с места**

**Челночный бег 3x10**

**Наклон вперед**

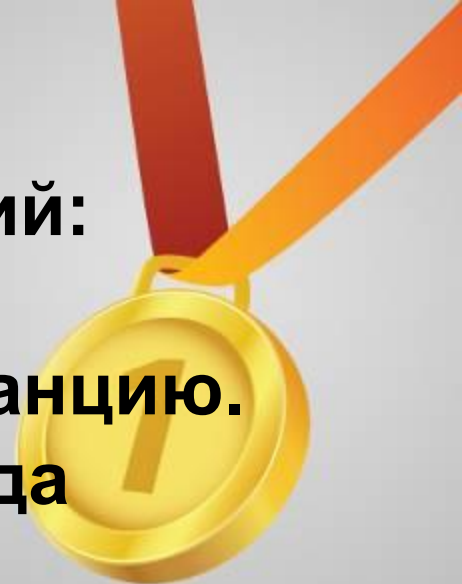
**Поднимание туловища за 1 мин**

**Подтягивание, сгибание рук в упоре лежа**

**Стрельба**

**Плавание**

**Бег на лыжах**





Серебряный значок ГТО



Золотой значок ГТО



Новые значки ГТО образца 2014 года

# Структура комплекса включает 11 ступеней

## Ступени:

- I ступень — от 6 до 8 лет;**
- II ступень — от 9 до 10 лет;**
- III ступень — от 11 до 12 лет;**
- IV ступень — от 13 до 15 лет;**
- V ступень — от 16 до 17 лет;**
- VI ступень — от 18 до 29 лет;**
- VII ступень — от 30 до 39 лет;**
- VIII ступень — от 40 до 49 лет;**
- IX ступень — от 50 до 59 лет;**
- X ступень — от 60 до 69 лет;**
- XI ступень — от 70 лет и старше**



# Процесс тестирования

**Подготовка  
Регистрация  
на сайте ГТО  
УИН 21-66- xxx**

**Медицинское  
обследование**

**Выполнение  
нормативов  
в Центре  
тестирования**

**Награждение  
, получение  
знака**





# Наши золотые значкисты



# Наши значкисты



# Наши значкисты





**Прими участие в конкурсе !  
Нарисуй рисунок или свою  
эмблему!**

