

ГТО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 5 «УЛЫБКА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН



# **Конкурс «Лучший информационный уголок ВФСК «ГТО»**

ГТО



Готов к  
Труду и  
Обороне

ГТО – это Я!

ГТО – это МЫ!

ГТО – это будущее нашей страны!



# ГТО

## Историческая справка



### Что такое ГТО?

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» – это программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 по 1991 годы.

ГТО охватывало население в возрасте от 10 до 60 лет.

На старты по сдаче ГТО выходили ученые, спортсмены, герои.

Получить значок ГТО было престижно.

Его носили с гордостью.

После развала Советского Союза движение ГТО было свернуто до марта 2013 года.

2014 году Указ Президента РФ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО»



# ГТО

## Инструкция о способе регистрации на сайте ГТО



### Центр тестирования ГТО муниципального образования Абинского района

Адрес

г. Абинск, ул. Набережная 59А

Контакты

+7 (86150) 5-37-64



Время работы:

Понедельник	08:00 – 17:00
Вторник	08:00 – 17:00
Среда	08:00 – 17:00
Четверг	08:00 – 17:00
Пятница	08:00 – 17:00

Выходной:

Суббота  
Воскресенье



# ГТО

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

#### Пошаговая инструкция, как зарегистрировать ребенка на портале ВФСК «ГТО».

- Шаг 1.** Заходим по адресу <https://user.gto.ru/user/register>. Вводим в поле адрес электронной почты, на которую отправят код подтверждения регистрации. Внимательно вписываем адрес, жмем кнопку «Отправить код».
- Шаг 2.** Открывается форма, где указывают код подтверждения, отправленный на вашу электронную почту.
- Шаг 3.** Откроется форма, где необходимо ввести дату рождения и мобильный номер в формате +7 (снизу выскакивает подсказка, что номер вводят в таком формате, сплошными цифрами, без скобок, пробелов и дефисов). А если данные дня рождения указывают на несовершеннолетнего пользователя, форма меняется, появляются графы «ФИО законного представителя» с соответствующими дополнениями.
- Шаг 4.** Заполните раздел «Адрес регистрации». Введите населенный пункт, регион, город, улицу. Из выпадающего списка выберите подходящий вариант. Укажите фамилию и имя ребенка. Укажите пол ребенка.
- Шаг 5.** Для несовершеннолетних детей указывают фамилию, имя и отчество одного из родителей. Указывают, кем приходится (мать, отец, сестра, брат, бабушка, дедушка и др.). Вписывают номер мобильного телефона законного представителя в формате +7 и дальше цифрами без скобок, пробелов и дефисов.
- Шаг 6.** Придумывают пароль, состоящий из букв и цифр, длиной не меньше 6 знаков. Ставят галочку «Я не робот». Отмечают галочкой пункт согласия с условиями обработки данных. Жмут кнопку «Зарегистрировать несовершеннолетнего».
- Шаг 7.** Последний шаг в алгоритме, как зарегистрировать ребенка на сайте ГТО — УИН (уникальный идентификационный номер), который приходит на указанный вами адрес электронки. УИН содержит 11 цифр, которые отображают:
- год регистрации пользователя;
  - субъект РФ, где находится пользователь;
  - порядковый номер.
- Чтобы войти после регистрации в личный кабинет, нажмите кнопку «Войти в личный кабинет». Введите адрес электронной почты (указанный при регистрации) и пароль. Нажмите кнопку «Вход». После этого на электронную почту придет числовой код. Верно введите цифры кода, система вас идентифицирует и впусит в личный кабинет.

# ГТО



## Информация о нормативах 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 160216 16285 8



**НОРМЫ ГТО**

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**Нормативы школьный (детский)**  
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)

**НОРМА СРЕДНЯЯ**  
Возрастная группа от 4 до 7 лет (мальчики)

Возрастная группа	1	2	3	4	5
Подтягивание на перекладине	1	1	1	1	1
Подтягивание на турнике	1	1	1	1	1
Подтягивание на брусьях	1	1	1	1	1
Подтягивание на кольцах	1	1	1	1	1
Подтягивание на канате	1	1	1	1	1
Подтягивание на гимнастической скамейке	1	1	1	1	1
Подтягивание на гимнастической стенке	1	1	1	1	1
Подтягивание на гимнастической скамейке с гимнастической стенкой	1	1	1	1	1
Подтягивание на гимнастической скамейке с гимнастической стенкой и гимнастической скамейкой	1	1	1	1	1
Подтягивание на гимнастической скамейке с гимнастической стенкой и гимнастической скамейкой и гимнастической скамейкой	1	1	1	1	1

### НОРМЫ ГТО

**ГТО**  
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"

Положения инструкции, как организовать ребенка на участие ВСК ГТО.

Шаг 1. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 2. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 3. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 4. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 5. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 6. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 7. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 8. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 9. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 10. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 11. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 12. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 13. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 14. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 15. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 16. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 17. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 18. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 19. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 20. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 21. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 22. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 23. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 24. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 25. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 26. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 27. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 28. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 29. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 30. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 31. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 32. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 33. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 34. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 35. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 36. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 37. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 38. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 39. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 40. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 41. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 42. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 43. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 44. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 45. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 46. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 47. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 48. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 49. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 50. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 51. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 52. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 53. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 54. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 55. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 56. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 57. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 58. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 59. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 60. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 61. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 62. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 63. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 64. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 65. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 66. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 67. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 68. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 69. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 70. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 71. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 72. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 73. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 74. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 75. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 76. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 77. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 78. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 79. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 80. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 81. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 82. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 83. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 84. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 85. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 86. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 87. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 88. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 89. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 90. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 91. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 92. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 93. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 94. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 95. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 96. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 97. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 98. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 99. Проверка на время 100 метров (детский).

Шаг 100. Проверка на время 100 метров (детский).

### ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

**Нормативы школьный (детский)**  
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)

**НОРМА СРЕДНЯЯ**  
Возрастная группа от 10 до 17 лет (мальчики)

Возрастная группа	1	2	3	4	5
Подтягивание на перекладине	1	1	1	1	1
Подтягивание на турнике	1	1	1	1	1
Подтягивание на брусьях	1	1	1	1	1
Подтягивание на кольцах	1	1	1	1	1
Подтягивание на канате	1	1	1	1	1
Подтягивание на гимнастической скамейке	1	1	1	1	1
Подтягивание на гимнастической стенке	1	1	1	1	1
Подтягивание на гимнастической скамейке с гимнастической стенкой	1	1	1	1	1
Подтягивание на гимнастической скамейке с гимнастической стенкой и гимнастической скамейкой	1	1	1	1	1
Подтягивание на гимнастической скамейке с гимнастической стенкой и гимнастической скамейкой и гимнастической скамейкой	1	1	1	1	1

### Что такое ГТО?

Словоосложное движение "Готов к труду и обороне" – это программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 по 1991 годы.

ГТО охватывало население в возрасте от 10 до 60 лет.

На старте по сдвиг ГТО выходили ученые, спортсмены, терпи.

Получить значок ГТО было престижно.

Его носили с гордостью.

После развала Советского Союза движение ГТО было свернуто.

до и лета 2013 года.



### Значки ГТО

Сейчас в России:

- Золотой
- Серебряный
- Бронзовый



# ГТО

## Проверь себя! Что ты знаешь о спорте?



По горизонтали:

7. Вид зимнего спорта. (Лыжи.)
8. Игра в мяч с попаданием в корзину. (Баскетбол.)
10. Игра в мяч в воде. (Поло.)
11. На них съезжают с гор зимой. (Санки.)
12. На чём катаются фигуристы? (Коньки.)

По вертикали:

1. Вид спорта, использующий ракетку и волан. (Бадминтон.)
2. Спортивная обувь. (Кеды.)
3. Вид борьбы в перчатках. (Бокс.)
4. Игра в мяч. (Футбол.)
5. Что забивают в ворота при игре в хоккей? (Шайба.)
6. Вид спорта, необходимый при защите. (Борьба.)
9. Подобие коньков, используемых на асфальте. (Ролики.)

### СПОРТИВНЫЙ КРССВРД

Разгадай кроссворд, используя подсказки.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Соревнование за звание чемпиона.
2. Человек, который следит за игрой во время матча и присуждает очки.
7. Футбол — это командная ...
8. Очко в футболе называется ...

ПОДСКАЗКИ:

чемпионат	судья
игра	гол
ничья	поле
корзина	вратарь
игрок	

ПО ВЕРТИКАЛИ:

3. Термин, говорящий о равном счёте у обеих команд.
4. В футбол играют на ...
5. В неё бросают мяч в баскетболе.
6. Игрок, который стоит на воротах в футболе.
7. Член спортивной команды.

## Значки ГТО

Сейчас в России:

3 вида значков:

- Золотой
- Серебряный
- Бронзовый

# ГТО

## ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ДЕТЕЙ ПО ГТО



# ГТО

## От значков ГТО к олимпийским медалям



Готов к  
Труду и  
Обороне



# ГТО



Готов к  
Труду и  
Обороне



# ГТО

## ГТО - это БУДУЩЕЕ СТРАНЫ!



Готов к  
Труду и  
Обороне

### ГТО - это БУДУЩЕЕ СТРАНЫ!

для ДЕТЕЙ

НОРМЫ ГТО

для ВЗРОСЛЫХ

### ГТО

### - это МЫ!

### ГТО

### - это Я!

для ДЕТЕЙ

НОРМЫ ГТО

для ВЗРОСЛЫХ

№	Вид спорта	Средний балл	Максимальный балл
1	Легкая атлетика	10	10
2	Плавание	10	10
3	Спортивный танец	10	10
4	Спортивный туризм	10	10
5	Спортивная гимнастика	10	10
6	Спортивная ходьба	10	10
7	Спортивный туризм	10	10
8	Спортивный туризм	10	10
9	Спортивный туризм	10	10
10	Спортивный туризм	10	10

№	Вид спорта	Средний балл	Максимальный балл
1	Легкая атлетика	10	10
2	Плавание	10	10
3	Спортивный танец	10	10
4	Спортивный туризм	10	10
5	Спортивная гимнастика	10	10
6	Спортивная ходьба	10	10
7	Спортивный туризм	10	10
8	Спортивный туризм	10	10
9	Спортивный туризм	10	10
10	Спортивный туризм	10	10

№	Вид спорта	Средний балл	Максимальный балл
1	Легкая атлетика	10	10
2	Плавание	10	10
3	Спортивный танец	10	10
4	Спортивный туризм	10	10
5	Спортивная гимнастика	10	10
6	Спортивная ходьба	10	10
7	Спортивный туризм	10	10
8	Спортивный туризм	10	10
9	Спортивный туризм	10	10
10	Спортивный туризм	10	10

№	Вид спорта	Средний балл	Максимальный балл
1	Легкая атлетика	10	10
2	Плавание	10	10
3	Спортивный танец	10	10
4	Спортивный туризм	10	10
5	Спортивная гимнастика	10	10
6	Спортивная ходьба	10	10
7	Спортивный туризм	10	10
8	Спортивный туризм	10	10
9	Спортивный туризм	10	10
10	Спортивный туризм	10	10

№	Вид спорта	Средний балл	Максимальный балл
1	Легкая атлетика	10	10
2	Плавание	10	10
3	Спортивный танец	10	10
4	Спортивный туризм	10	10
5	Спортивная гимнастика	10	10
6	Спортивная ходьба	10	10
7	Спортивный туризм	10	10
8	Спортивный туризм	10	10
9	Спортивный туризм	10	10
10	Спортивный туризм	10	10

№	Вид спорта	Средний балл	Максимальный балл
1	Легкая атлетика	10	10
2	Плавание	10	10
3	Спортивный танец	10	10
4	Спортивный туризм	10	10
5	Спортивная гимнастика	10	10
6	Спортивная ходьба	10	10
7	Спортивный туризм	10	10
8	Спортивный туризм	10	10
9	Спортивный туризм	10	10
10	Спортивный туризм	10	10

### ГТО - это БУДУЩЕЕ СТРАНЫ!

### ГТО - это МЫ!

### ГТО

### ГТО

### - это Я!

№	Вид спорта	Средний балл	Максимальный балл
1	Легкая атлетика	10	10
2	Плавание	10	10
3	Спортивный танец	10	10
4	Спортивный туризм	10	10
5	Спортивная гимнастика	10	10
6	Спортивная ходьба	10	10
7	Спортивный туризм	10	10
8	Спортивный туризм	10	10
9	Спортивный туризм	10	10
10	Спортивный туризм	10	10

№	Вид спорта	Средний балл	Максимальный балл
1	Легкая атлетика	10	10
2	Плавание	10	10
3	Спортивный танец	10	10
4	Спортивный туризм	10	10
5	Спортивная гимнастика	10	10
6	Спортивная ходьба	10	10
7	Спортивный туризм	10	10
8	Спортивный туризм	10	10
9	Спортивный туризм	10	10
10	Спортивный туризм	10	10

№	Вид спорта	Средний балл	Максимальный балл
1	Легкая атлетика	10	10
2	Плавание	10	10
3	Спортивный танец	10	10
4	Спортивный туризм	10	10
5	Спортивная гимнастика	10	10
6	Спортивная ходьба	10	10
7	Спортивный туризм	10	10
8	Спортивный туризм	10	10
9	Спортивный туризм	10	10
10	Спортивный туризм	10	10

№	Вид спорта	Средний балл	Максимальный балл
1	Легкая атлетика	10	10
2	Плавание	10	10
3	Спортивный танец	10	10
4	Спортивный туризм	10	10
5	Спортивная гимнастика	10	10
6	Спортивная ходьба	10	10
7	Спортивный туризм	10	10
8	Спортивный туризм	10	10
9	Спортивный туризм	10	10
10	Спортивный туризм	10	10

### - это Я!

для ДЕТЕЙ

НОРМЫ ГТО

для ВЗРОСЛЫХ

### ГТО

### - это МЫ!

Центр тестирования ГТО  
муниципального образования  
Альковский район

Адрес: г. Альков, ул. Матвеевская, 10А  
Контакты: 8-493-33-10-10  
Время работы: с 08:00 до 17:00

**ГРАМОТА**  
НАГРАЖДАЕТ  
за участие  
и спортивное достижение  
в муниципальном образовании  
Альковский район

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ДЕТЕЙ ПО ГТО



НАШИХ ДЕТЕЙ ПО ГТО

ТВО НАШИХ ДЕТЕЙ ПО ГТО

# ГТО

## Наши сотрудники

# Выполни нормы ГТО!



# ГТО

Наша гордость!  
Наши выпускники!  
Будущее нашей страны!



# ГТО



## Достижения наших воспитанников!

### ГРАМОТА

Отдел по физической культуре и спорту  
администрации муниципального образования  
Абинский район

награждается

**Ковган Александр**

за III место

в фестивале ГТО

среди выпускников

дошкольных образовательных  
учреждений Абинского городского  
поселения

Начальник отдела  А.В. Масняди

сентябрь 2023 г.

### ГРАМОТА

Отдел по физической культуре и спорту  
администрации муниципального образования  
Абинский район

награждается

**Черных Глафира**

за III место

в фестивале ГТО

среди выпускников

дошкольных образовательных  
учреждений Абинского городского  
поселения

Начальник отдела  А.В. Масняди

сентябрь 2023 г.

### ГРАМОТА

Отдел по физической культуре и спорту  
администрации муниципального образования  
Абинский район

награждается

**Горлатов Захар**

за лучший результат

в *выбании-разгибании рук в упоре лежа*  
*на пбч* 51 раз

в Фестивале ГТО среди выпускников  
дошкольных образовательных  
учреждений Абинского городского  
поселения

Начальник отдела  С.А. Саенко

15.05.2021 г.

### ГРАМОТА

Отдел по физической культуре и спорту  
администрации муниципального образования  
Абинский район

награждается

**Демидов Александр**

за III место

в фестивале ГТО

среди выпускников

дошкольных образовательных  
учреждений Абинского городского  
поселения

Начальник отдела  А.В. Масняди

сентябрь 2023 г.

# ГТО

## Наши достижения!



ГТО



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**