

Твои 5 шагов до знака ВФСК ГТО



Обновленные возрастные ступени
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне» (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

**Центр тестирования ГТО
Слободо-Туринский район**

Эл.адрес центра:
89049828120@mail.ru
Сайт: <https://vk.com/public199295070>

Муниципальное казённое
общеобразовательное учреждение
«Ницинская средняя
общеобразовательная школа»

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

К сдаче ГТО готовы!



Нет на свете прекрасней одёжи,
чем бронза мускулов
и свежесть кожи...
В. Маяковский



с.Ницинское,
2023год

От значка ГТО к олимпийской медали



Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен быть,
Чтоб нормы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени вверх—
Ты будешь верить в свой успех.
И олимпийцем можешь стать,
Медали точно получать.

Что такое ГТО?

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

Основная цель возрождения ГТО—популяризация спорта и увеличение числа людей, ведущих активный и здоровый образ жизни.

От значка ГТО к олимпийской медали. Так звучал лозунг, вдохновляющий миллионы граждан России на ежедневные занятия физической культурой, спортом, утренней гимнастикой. Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почётным, обеспечивало дорогу в большой спорт.

Сегодня ГТО – Горжусь тобой, Отечество (обновлённый лозунг). Это название—призыв оказалось более личным, более тёплым, в нём напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».

Перечень видов испытаний

Обязательные испытания (тесты)

- Бег на короткие и длинные дистанции
- Бег на лыжах
- Смешанное передвижение
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

Испытание (тесты) по выбору

- Челночный бег 3x10 м (сек)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Метание мяча, спортивного снаряда
- Плавание (м)
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
- Стрельба

Готовимся самостоятельно

Метание мяча

1. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз, ударяя на расстоянии 1 м перед собой.
2. Метание с двух, трёх, пяти шагов разбега.

Прыжки

1. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две.
2. Сочетание разбега, отталкивания и прыжка. Группировка и приземление.
3. Подвижные игры с бегом и прыжками.

Бег

1. Бег в медленном темпе 6-10 мин.
2. Специальные беговые упражнения: бег, высоко поднимая бедро, семенящий бег.
3. Бег с ускорением на 30-40 м.
4. Пробежки с низкого и высокого старта.

**Выполни
нормы
ГТО!**



**Более подробная
информация**

<https://gto.ru/#gto-method>