



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



Популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
в образовательных организациях города Нижневартовска

Что такое ВФСК «ГТО»?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации



Зачем нужен комплекс ГТО?

- Совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я»
- Знак отличия ГТО — это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации
- При наличии золотого, серебряного или бронзового знаков отличия комплекса ГТО, организации высшего образования начисляют баллы при поступлении



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**


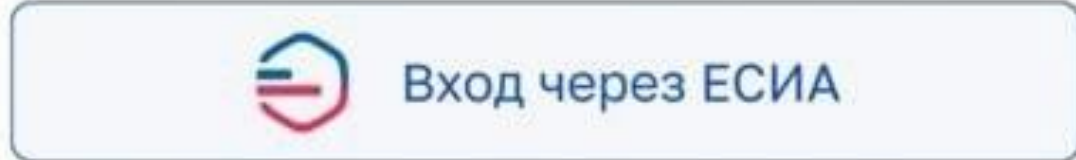
- 1 Мой профиль
- 2 Документы
- 3 Семья и дети
- 4 Карточка ребенка «добавить»
- 5 Открываем созданную карточку
- 6 «Учётная запись ребенка» - создать
 - Электронная почта
 - Пароль для учетной записи ребенка
 - Номер телефона (по желанию)

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

Регистрация в ФГИС «Спорт»

Авторизация и регистрация на сайте ГТО Для пользователей старше 14 лет

- 1 Заходим на сайт gto.ru
- 2 Открываем личный кабинет 
- 3 Авторизуемся через ЕСИА (Госуслуги) 
- 4 В открывшемся окне «**Есть ли у вас действующий УИН участника?**» выбираем «**Да**» – Авторизуемся, вводя свой УИН
выбираем «**Нет**» – Создается новый личный кабинет
- 5 Получение отметки о наличии знака ВФСК ГТО в личном кабинете Госуслуг:
 - Открываем Госуслуги
 - Переходим в раздел личные документы
 - Знак отличия ГТО «**запросить**»

Пакет документов необходимый для участия в ВФСК ГТО

Копия медицинской справки

Копия документа
удостоверяющий личность

Заявка на участие

УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
ПОЛИКЛИНИКА

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

Наименование медицинской организации, штамп:

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

Ответственное лицо медицинской организации _____
Печать медицинской организации



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.	УИИ- 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 _____
выдан _____
зарегистрированный по адресу: _____, являюсь законным представителем несовершеннолетнего _____ года рождения, настоящим даю согласие:
- на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) моим ребенком _____ года рождения,
- 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 испытаний 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 _____

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 _____
 выдан _____
 зарегистрированный по адресу _____, являюсь законным
 представителем несовершеннолетнего _____
 _____ года рождения,

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

_____ на обработку в Центре тестирования г. Нижневартовска, расположенному по адресу: ул. 60-летия 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 _____

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



Что такое нормативы ВФСК «ГТО»?

Это испытания комплекса ГТО, позволяющие оценить разносторонность развития основных физических качеств, умений и навыков согласно возрастным ступеням и полу

Министерство спорта Российской Федерации
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
Дирекция спортивных проектов
Федеральный оператор комплекса

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						Физическое качество, спортивное умение, навык
		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	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	Гибкость
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfisk_gto

Министерство спорта Российской Федерации
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
Дирекция спортивных проектов
Федеральный оператор комплекса

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						Физическое качество, спортивное умение, навык
		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	Приморские навыки
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/vfisk_gto

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.
Телефон: 8 922 494 67 67. Ул. 60 лет Октября, 20/1, каб. 28.



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

Присвоение знаков отличия

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов нормативов испытаний (тестов) в пределах Вашей возрастной ступени

На золотые знаки отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) 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



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

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)
1. Центр тестирования принимает нормативы комплекса ВФСК ГТО на базе общеобразовательного учреждения
2. Участники успешно выполнившие нормативы (на какой-либо знак), приглашаются на довыполнение комплекса (беговые дисциплины на скорость и выносливость) на базе центра тестирования
3. Передача знаков отличия для организации торжественной церемонии вручения на базе общеобразовательной организации

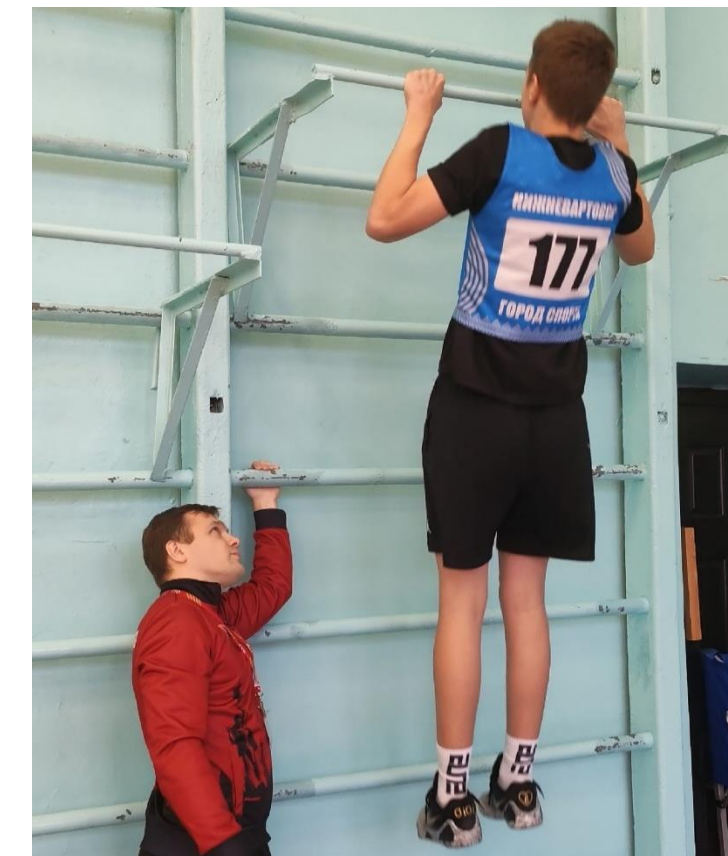


Нормативы ВФСК ГТО в школе

Наклон вперед из положения стоя
на гимнастической скамье



Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу или
подтягивание из виса на высокой перекладине



Бег на 10 м и
челночный бег 3х10 м



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



Спасибо
за внимание!



Приглашаем на выполнение
нормативов ГТО