

Самуил Маршак,
«Неизвестный герой»



Муниципальное казённое учреждение
«Камышловский физкультурно-
оздоровительный комплекс»

За дополнительной информацией
или консультацией обращайтесь
к заместителю директора
МКУ «Камышловский ФОК»
Ирине Сергеевне Косаревой

Тел. 8(34375)32272, 34122
Эл. почта: gto-kamfok@yandex.ru

**Муниципальное казённое
учреждение
«Камышловский физкультурно-
оздоровительный комплекс»**

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

Пять шагов до значка ГТО!!!



МО Камышловский
муниципальный район, 2017



Пять шагов до значка ГТО

Шаг 1: Регистрация на сайте www.gto.ru

Шаг 2: Заполнение заявки на выполнение

Шаг 3: Получение медицинского допуска

Шаг 4: Выполнение тестирования

Шаг 5: Вручение знака отличия



В 2014 году Правительство Российской Федерации разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Цель комплекса ГТО – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения Камышловского района.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы комплекса ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения бронзового, серебряного или золотого знака. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к недельной двигательной активности.

I ступень: мальчики и девочки от 6 до 8 лет.

II ступень: мальчики и девочки от 9 до 10 лет.

III ступень: мальчики и девочки от 11 до 12 лет.

IV ступень: юноши и девушки от 13 до 15 лет.

V ступень: юноши и девушки от 16 до 17 лет.

VI ступень: мужчины и женщины от 18 до 29 лет.

VII ступень: мужчины и женщины от 30 до 39 лет.

VIII ступень: мужчины и женщины от 40 до 49 лет.

IX ступень: мужчины и женщины от 50 до 59 лет.

X ступень: мужчины и женщины от 60 до 69 лет.

XI ступень: мужчины и женщины старше 70 лет.

Полезные ссылки

www.gto.ru

www.gto-normy.ru

www.gto-normativy.ru