A stylized illustration of a muscular man in a heroic pose, holding two kettlebells high above his head. He is looking upwards with a determined expression. The man's skin is a golden-yellow color, and his muscles are highly defined. The kettlebells are dark blue with a metallic sheen. The background is plain white.

ГОТОВ

К ТРУДУ

И ОБОРОНЕ!

*Составила:
Е. М. Рогова,
учитель по
ФК*

ГТО в школе

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Актуальность ГТО в школе состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся школы, а также учителей и родителей к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО, путём поступления в различные спортивные секции и кружки.



Комплекс
ГТО —
программа
физического
воспитания
населения РФ,
направленная
на развитие
спорта
и оздоровления
граждан
страны.

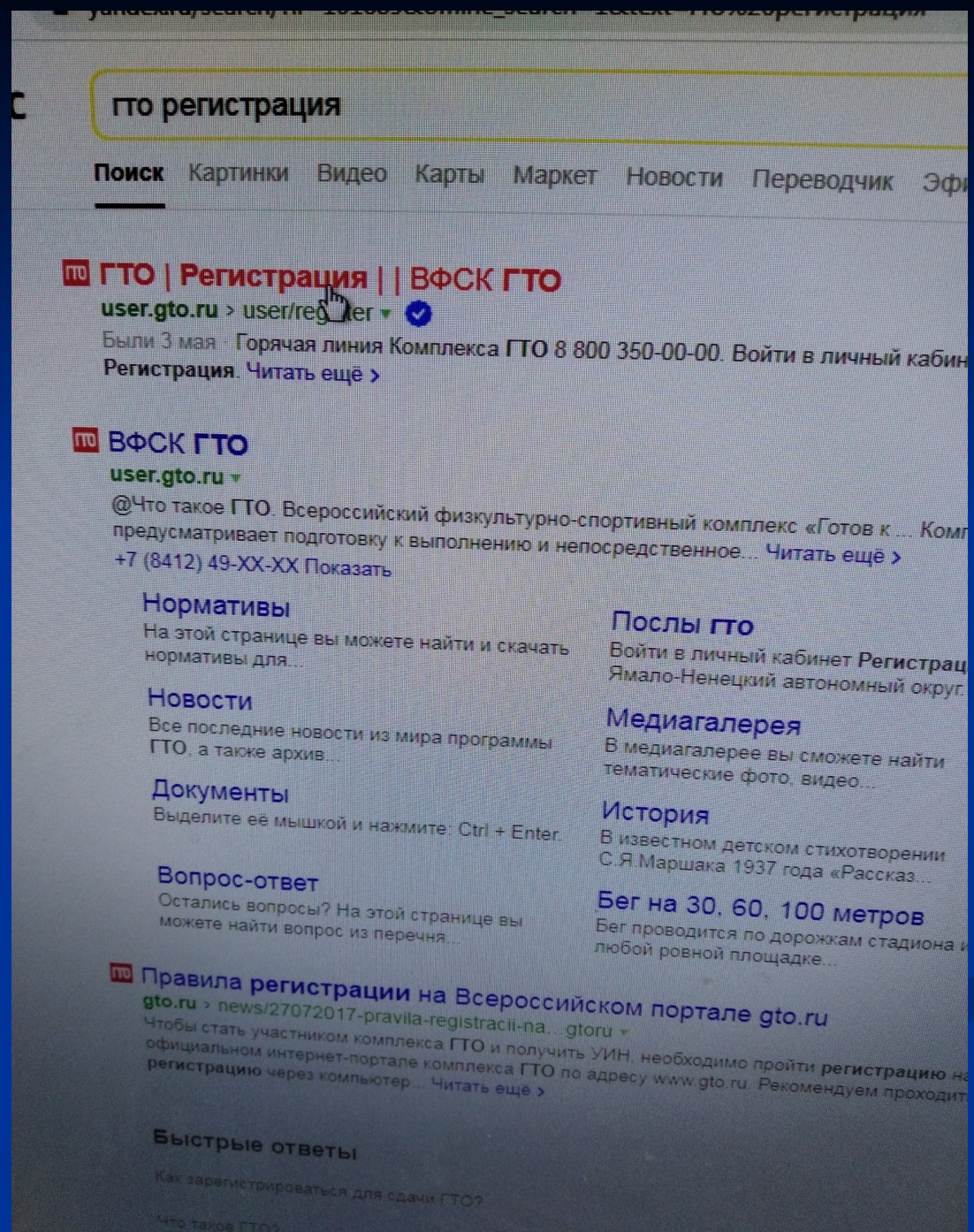


Чтобы принять участие в ГТО и получить заветный значок, прежде всего, нужно зарегистрироваться на сайте до 15 сентября. Для этого придется придумать логин, пароль и вести код с картинки. После отправляете заявку на выполнение. Для этого в специальную форму вводите свои имя и фамилию, контактные данные, адрес и выбираете нормативы, которые собираетесь сдавать.

Обязательно получите медицинский допуск у врача. Без подтверждения вашего здоровья вас не допустят к сдаче нормативов.



1 шаг в
регистрации:
В любом
браузере
набираем
ГТО. На
экране
появляется
данная
надпись...



2 шаг: попадаем на сайт ГТО регистрация. Чтобы получить код регистрации необходимо внести адрес электронной почты вашего ребенка. И отправляем код.

страция — Яндекс: наш X ГТО | Регистрация | | ВФСК ГТО X +

КАК ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ ИСТОРИЯ ДОКУМЕНТЫ МЕДИАГАЛЕРЕЯ ПОСЛЫ ГТО КОНТАКТЫ ВОПРОСЫ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00 ВОЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

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

РЕГИСТРАЦИЯ



Пожалуйста, подтвердите существующий адрес электронной почты, который зарегистрирован на Вас. Все почтовые сообщения с интернет-портала будут отсылаться на этот адрес. Адрес электронной почты будет использован только по Вашему желанию: для восстановления пароля или получения новостей и уведомлений.




Потребуется подтвердить e-mail кодом из письма

Адрес электронной почты

допустимы числа, латинские буквы, и специальные символы

ОТПРАВИТЬ КОД

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ»
8 800 350-00-00

Шаг 3: через некоторое время на адрес электронной почты приходит код-подтверждения.

После этого – вставляем код во вторую колонку и нажимаем – подтверждение

...

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00 **ВОЙТИ В ЛИЧН**

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

РЕГИСТРАЦИЯ

Пожалуйста, подтвердите существующий адрес электронной почты, который зарегистрирован на Вас. Все почтовые сообщения с интернет-портала будут отправляться на этот адрес. Адрес электронной почты будет использован только по Вашему желанию: для восстановления пароля или получения новостей и уведомлений.

Потребуется подтвердить e-mail кодом из письма


ОТПРАВИТЬ КОД

должен содержать только латинские буквы, один символ @ и одну точку после него

Вам отправлен код на e-mail

ПОДТВЕРДИТЬ

Через 99 сек. Вы сможете повторно запросить отправку кода.



1:b81288ba2a846aee:0/

ноклассники ВКонтакте Игры Знакомства Новости Поиск Облако Combo Все

Удалить В папку Спам В архив ... От

Ваш код активации для сайта gto.ru



gto.ru Сегодня, 22:04

Кому: вам

Здравствуйте.

Ваш код активации для сайта gto.ru: 596817

С уважением,

Министерство спорта Российской Федерации

и

АНО "Дирекция спортивных и социальных проектов"

Это письмо сгенерировано автоматически.

Пожалуйста, не отвечайте на это письмо.



Ответить



Переслать

Попадаем на регистрацию. И заполняем все указанные графы согласно сайту.

гто регистрация — Яндекс: наш X ГТО | Регистрация | ВОСК ГТО x +


НОВОСТИ КАК ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ ИСТОРИЯ ДОКУМЕНТЫ МЕДИАГАЛЕРЕЯ ПОСЛЫ ГТО КОНТАКТЫ ВОП

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00 ВОЙТИ В ЛИЧН

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

РЕГИСТРАЦИЯ

proshchayeva.yekaterina@mail.ru

01.11.2014 

дата рождения в формате "dd.mm.yyyy"

Уважаемый пользователь!
Вы являетесь несовершеннолетним участником комплекса ГТО.
Просим Вас пройти регистрацию в присутствии представителя(родителя, опекуна).

ФИО законного представителя

Кем приходится Номер телефона


номер в формате "+7 _____"

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТНИКЕ

Просим заполнить данные участника в соответствии с документом, удостоверяющим личность

Фамилия ребенка Имя ребенка


Отчество ребенка Нет отчества по документу

* Укажите пол Мужской Женский Другая категория 

Регистрируемся,
следуя
инструкциям
указанных на
сайте.

РЕГИСТРАЦИЯ

proshchayeva.yekaterina@mail.ru

01.11.2014 

дата рождения в формате "dd.mm.yyyy"

Уважаемый пользователь!
Вы являетесь несовершеннолетним участником комплекса ГТО.
Просим Вас пройти регистрацию в присутствии представителя(родителя).

ФИО законного представителя

Кем приходится

Номер телефона
номер в формате "+7 ..."

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТНИКЕ

Просим заполнить данные участника в соответствии с документом, удостоверяющим личность


Фамилия ребенка

Имя ребенка

Отчество ребенка

Нет отчества по документу

* Укажите пол

Особая категория 

После заполнения
всех граф вы
ЗАРЕГИСТРИРОВАЛИ
СЬ!

Ваша ступень ВФСК ГТО - I СТУПЕНЬ

КАК ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ ИСТОРИЯ ДОКУМЕНТЫ МЕДИАГАЛЕРЕЯ ПОСЛЫ ГТО КОНТАКТЫ ВО

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00

ВОЙТИ В ЛИЧ

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

ДИСЦИПЛИНЫ

Поздравляем!
Вы успешно прошли регистрацию на сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)!
Приветственное сообщение с дальнейшими инструкциями было отправлено на Ваш адрес электронной почты.

ВАША СТУПЕНЬ ВФСК ГТО - I СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ) - 2020

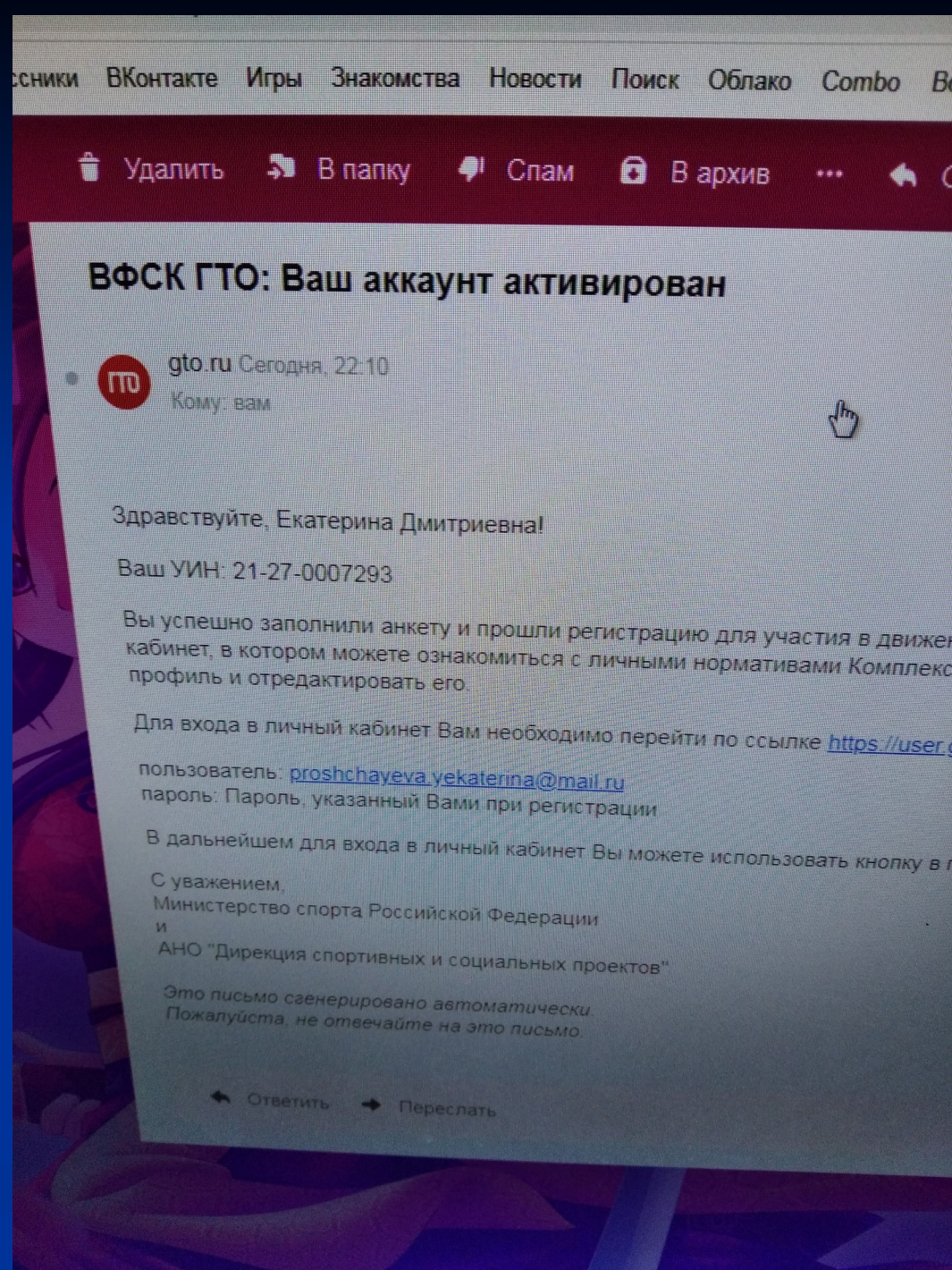
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М (С)
Золото - 9,5
Серебро - 10,4
Бронза - 10,6

АЛЬТЕРНАТИВА

БЕГ НА 30 М
Золото - 6,2

На адрес
электронной почты
вашего ребенка
приходит
сообщение о том
что ваш аккаунт
зарегистрирован и
ему присваивается
номер – УИН
Этот номер – УИН –
необходимо
передать своему
учителю



Проверяем. Входим
в личный кабинет.

ация — Яндекс: наш x ГТО Вход в личный кабинет | ВОСК x +

КАК ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ ИСТОРИЯ ДОКУМЕНТЫ МЕДИАГАЛЕРЕЯ ПОСЛЫ ГТО КОНТАКТЫ ВОП

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00 ВОЙТИ В ЛИЧНЬ

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

ВХОД В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

Адрес электронной почты
proshchayeva.yekaterina@mail.ru

Пароль
.....

Не снимайте галочку, если вы входите на сайт с общедоступного компьютера

ВХОД

ЗАБЫЛ ПАРОЛЬ РЕГИСТРАЦИЯ

В YouTube

Попадаем в личный кабинет, где ребёнку рассказывают и показывают какие нормативы ГТО он должен сдавать.

НЯТЬ НОРМАТИВЫ ИСТОРИЯ ДОКУМЕНТЫ МЕДИАГАЛЕРЕЯ ПОСЛЫ ГТО КОНТАКТЫ ВОПРОС-ОТВЕТ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00 ПРОЩАЕВА ЕКАТЕРИНА ДМИ

ЧТО Я ДОЛЖЕН УМЕТЬ

станции Смотреть ... Поделиться

ОГМ
ОГН
КОЛЕНАХ

Бег на длинные дистанции Смотреть ...

Посмотреть на YouTube

100 МЕТРОВ

и стадиона или на любой ровной площадке с
ики стартуют по 2-4 человека.

БЕГ НА 1000, 1500, 2000, 3000 МЕТРОВ

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона
ровной местности. Испытание выполняется из положения высокой
старта. Максимальное количество участников в одном забеге на
1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 мет
более 20 человек.

Смотреть ... Поделиться

ЗАЙМИТЕ
ПОЛОЖЕНИЕ
ВЫСОКОГО
СТАРТА

Смешанное передвижение I

С ПОЗИЦИ
НИЗКОГО
СТАРТА

Нормативы ГТО мы сдаем в школе 2 раза в год в указанные сроки.

1 этап – до 25 ноября;

2 этап – до 25 февраля.

Пересдать неудачный норматив по ГТО можно один раз, только через 45 дней.

Учувствовать в сдаче норм ГТО можно с 6 лет. Границ по возрасту нет (70 лет и более).



ЗНАЧКИ ГТО

РАЗМЕР ЗНАЧКА 24×24 ММ,
ТОЛЩИНА 1,2 ММ

ЦИФРА ОТ 1 ДО 11 –
ОТОБРАЖАЕТ СТУПЕНЬ
КОМПЛЕКСА ГТО



ЗОЛОТОЙ ЗНАЧОК



СЕРЕБРЯННЫЙ ЗНАЧОК



БРОНЗОВЫЙ ЗНАЧОК

Какой значок вы получите,
определяет ваш худший
результат из выполненных
обязательных нормативов.
Допустим, вы сдали большую
часть на золото и серебро,
но один результат — бронза.
То вы получаете бронзовый
значок не зависимо
от большинства показателей.

Кроме подтверждения уровня вашей физической подготовки, значок ГТО может быть полезен школьникам. Ведь сданные нормы ГТО дают баллы ЕГЭ. Максимально можно получить 10 баллов, но как минимум можно рассчитывать на 1-3 балла. Даже эти баллы могут иметь значение при поступлении. Существует особый значок отличия, выдаваемый Президентом РФ, при регулярном получении значков ГТО в течение нескольких лет.



На 2020-2021
у.г. в нашей
школе
зарегистрирова
нных на сайте
ГТО



36 учащихся



В этом учебном году
получили знаки ГТО
23 ученика.
Из них - 13
серебряных знаков,
10 - бронзовых знаков
ГТО.



Сдача нормативов ГТО может послужить толчком к изменению образа жизни. Регулярным тренировкам и формированию заинтересованности в спорте в целом. Целеустремленность и некий азарт в получении заветного значка может изменить вашу жизнь. Ведь спорт полезен всем, а выполнение базовых нормативов сможет показать уровень вашей физической подготовки.

ТЫ МОЖЕШЬ ВСЁ СДАВАЯ НОРМЫ ГТО!

