

- **Дисциплины ГТО:**
- **Обязательные испытания (тесты)**
- Челночный бег 3x10 м (сек.)
- Смешанное передвижение (1 км)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)

Испытания (тесты) по выбору

- Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)
- Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)
- Плавание без учета времени (м)



ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)"



Наш адрес:

г. Екатеринбург, ул. Чкалова, 233

тел. (343) 389-00-38, 389-00-68

сайт: www.126.tvoysadik.ru

Более подробную информацию вы можете найти по следующему адресу: <http://www.gto.ru>

Подготовила:
Инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)"

Что такое комплекс ГТО?

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — это программа физкультурной подготовки. Она действовала в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от десяти до шестидесяти лет. Благодаря ГТО в СССР появились свои чемпионы и победители, программа воспитывала и влияла на здоровый образ жизни каждого человека. С распадом СССР комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года в России началось его возрождение.

Зачем он нужен?

Выполнение нормативов мотивирует взрослых и детей заниматься физкультурой, вести здоровый образ жизни, ходить в секции, посещать спортивные залы.

Кто может выполнить нормы ГТО?

Нормативы ГТО могут выполнять россияне в возрасте от шести до семидесяти лет и старше.

Какие привилегии дает значок ГТО?

Наличие знаков отличия учитывают при поступлении в высшие учебные заведения. Студентам, имеющим золотой знак, могут

назначить повышенную государственную академическую стипендию. К примеру, за пять полученных подряд золотых знаков предусмотрена правительственная награда. Работодателям рекомендовали продумать вопрос с премиями и надбавками отличившимся сотрудникам. Программу стимулирования и поощрения ещё разрабатывают.

Сдавать нормативы ГТО надо каждый год?

Нет. Комплекс состоит из одиннадцати ступеней в соответствии с возрастными группами и нормативами по трем уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам. Упражнения определяют уровень развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Регионам предоставили право дополнительно включать в комплекс ГТО два вида испытаний, в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным видам спорта среди молодежи.

Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на обязательные и по выбору.

1 ступень — возрастная группа от 6 до 8 лет

2 ступень — возрастная группа от 9 до 10 лет

3 ступень — возрастная группа от 11 до 12 лет

4 ступень — возрастная группа от 13 до 15 лет

5 ступень — возрастная группа от 16 до 17 лет

6 ступень — возрастная группа от 18 до 29 лет

7 ступень — возрастная группа от 30 до 39 лет

8 ступень — возрастная группа от 40 до 49 лет

9 ступень — возрастная группа от 50 до 59 лет

10 ступень — возрастная группа от 60 до 69 лет

11 ступень — возрастная группа от 70 лет и старше

Что надо сделать для выполнения норм ГТО?

Для сдачи нормативов комплекса ГТО необходимо зарегистрироваться на сайте gto.ru, заполнив анкету персональных данных. К анкете надо приложить две фотографии размером три на четыре. После регистрации на электронную почту заявителя вышлют уникальный идентификационный номер, состоящий из одиннадцати цифр. С его помощью можно попасть в личный кабинет, где есть нормативные показатели на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия для возрастной ступени зарегистрировавшегося. Здесь предложат удобный центр тестирования, выбрав который, участник получит доступ к онлайн-календарю. Он показывает, когда и в какое время пройдут испытания.

Кто должен регистрировать детей?

Они могут сделать это сами или же их регистрируют родители. Возможна регистрация в школе, где учителя информатики могут провести вводное занятие среди старшеклассников по регистрации в системе. Самое главное — не зарегистрировать ребенка несколько раз. Если регистрация проходила вне стен школы, то надо обязательно сообщить ID-номер ребенка ответственному за ГТО в учебном учреждении.