

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

Горячая линия комплекса ГТО 8 800 350-00-00

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» – программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России. Виды нормативов и испытаний, входящих в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Современный комплекс ГТО – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трём уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО. В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» от 24.03.2014 № 172: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/20636>

Цель комплекса ГТО: увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задачи: массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы: добровольность и доступность системы подготовки для всех слоёв населения, медицинский контроль, учёт местных традиций и особенностей.

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

[Норма ГТО – норма жизни](#)

ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ГТО В 21 ВЕКЕ?

- Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.
- Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в детстве, в школьном возрасте. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырёх в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к

двигательному режиму. Сдавшим нормы в зависимости от результата будут выдаваться значки золотой, серебряный, бронзовый.

Нормы ГТО для школьников:

1 ступень – для школьников 6-8 лет Из девяти тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО мальчики и девочки должны выполнить нормативы соответственно четырёх, пяти или шести тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км).

2 ступень – для школьников 9-10 лет На данной ступени дети (мальчики и девочки) для выполнения нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из девяти предлагаемых тестов выполнить соответственно 5, 6 или 7 тестов.

3 ступень – для школьников 11-12 лет На этой ступени сохраняется игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности упражнений и продолжительности рекомендованного двигательного режима. На этой ступени появляются тесты на стрельбу из пневматической винтовки, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне.

4 ступень – для школьников 13-15 лет Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до шести, семи и восьми штук из одиннадцати обязательных и по выбору.

5 ступень – для школьников 16-17 лет Особенности 5 ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений, заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда).

ВНИМАНИЕ!

Обучающиеся с ОВЗ смогут сдать нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выбрать испытание ученик сможет самостоятельно. Испытания выявят уровень развития их физических качеств: выносливости; скорости; силы; скоростно-силовых возможностей; гибкости; координационных способностей. Количество испытаний для выполнения нормативов определяется ступенями и возрастными группами структуры ГТО. Центры тестирования по выполнению нормативов обеспечат инвалидов и учеников с ОВЗ спортивным оборудованием, чтобы пройти испытания.

[Актуальная информация для обучающихся 11 классов: Письмо МОиН РФ № 1147 от 14.10.2015 «Об утверждении порядка приёма на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»](#)

Сведения о количестве дополнительных баллов, начисляемых организациями высшего профессионального образования за наличие золотого знака отличия ВФСК ГТО www.sportobr.ru

Видеоролик «ГТО. Подтянись к движению!», «Папа, мама, я – ГТО готова сдать семья»
<https://goo.gl/dsDGgm>, <https://goo.gl/GfoP6y>