



Что такое ГТО?

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

Цели всероссийского комплекса ГТО:

- Улучшить здоровье нации;
- Увеличить число граждан страны, систематически занимающихся физкультурой;
- Увеличить продолжительность жизни граждан России;
- Сформировать у населения потребность вести здоровый образ жизни;
- Модернизировать и улучшить систему физвоспитания;
- Дать толчок к развитию массового детского, школьного и студенческого спорта в стране;
- Увеличить количество спортклубов и физкультурных организаций.

Кто может выполнить нормы ГТО?

Принять участие в спортивном мероприятии может любой желающий в возрасте от шести до семидесяти лет и старше, активно занимающийся спортом. При этом не имеет значения, где и в каких условиях осуществляется физическая подготовка — самостоятельно, в спортзале или в секции. Сдача нормативов является добровольной, а не принудительной, и доступна всем категориям граждан независимо от социального статуса, профессии, возраста, пола.



Что входит в нормы ГТО – испытания и нормативы?

Сдача комплекса представляет собой прохождение испытаний из обязательного списка и на выбор. Среди необходимых испытаний: бег на длинные и короткие дистанции; подтягивания; отжимания. Среди дополнительных тестов — возможность проверить свою координацию, выносливость, силу и другие навыки. Современные нормы ГТО представляют собой 11 ступеней для разных возрастных групп. Кроме того, существуют нормативы ГТО для мужчин и женщин. С полным списком нормативов можно ознакомиться на официальном сайте — <http://www.gto.ru>. Каждая ступень нормативов распределяет результаты по трем сложностям, при сдаче которых участник будет награжден золотым, серебряным или бронзовым знаком отличия вместе с удостоверением.

Что надо сделать для выполнения норм ГТО?

Шаг 1. Необходимо получить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к физическим нагрузкам. Для этого нужно сходить к врачу-терапевту в поликлинику по месту прописки.

Шаг 2. Регистрируемся на сайте www.gto.ru. Это необходимо, для того, чтобы Вам был присвоен уникальный ID-номер. 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.

Шаг 3. Подаем заявку на выполнение нормативов в Центр тестирования ГТО, в котором вас зарегистрируют и сообщат о месте и времени проведения испытаний.



Нормы I ступень (6-8 лет):

I СТУПЕНЬ (6-8 лет) Мальчики					I СТУПЕНЬ (6-8 лет) Девочки				
Вид испытания		Бронза	Серебро	Золото	Вид испытания		Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)					Обязательные испытания (тесты)				
1	*Челночный бег 3x10 м.	10,6	10,4	<u>9,5</u>	1	*Челночный бег 3x10 м.	10,3	10,0	<u>9,2</u>
2	Смешанное передвижение (1 км. мин,с)	7,10	6,40	5,20	2	Смешанное передвижение (1 км. мин,с)	7,35	7,05	6,00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+1	+3	+7	4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору					Испытания (тесты) по выбору				
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	135
6	*Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	2	3	<u>4</u>	6	*Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	1	2	<u>3</u>
7	*Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин)	21	24	<u>35</u>	7	*Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин)	18	21	<u>30</u>
Кол-во испытаний (тестов), необходимых для получения знака ВФСК «ГТО»		6	6	7	Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		6	6	7

***Метание теннисного мяча в цель.**

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается): заступ за линию метания.

***Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное

количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей, с последующим возвратом в исходное положение).

***Челночный бег 3x10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Что дает сдача норм ГТО?

Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества, которые получает дошкольник, школьник или молодой человек, занимаясь спортом. Значок ГТО всего лишь подтверждает уровень вашего физического развития.

Главное, для чего нужны нормативы ГТО и что дает их сдача — это здоровье, хорошее самочувствие и радость жизни. А в долгосрочной перспективе — еще и увеличение продолжительности жизни.



Инструктор по культуре: Арабаджи М.Н.