

Что такое ГТО?



В 2014 году президент России Владимир Путин утвердил указом выполнение спортивных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Сегодня сдать спортивную программу по нормативам может любой желающий, вне зависимости от пола, от 6 лет до 70+.

ВФСК «ГТО» является полноценной программой и основой физического воспитания населения страны, цель которой – поддержать здоровье, увеличить число граждан, систематически занимающихся физкультурой, развивать массовый спорт и увеличить количество доступных физкультурных организаций.

Одна из главных задач программы «ГТО» – воспитывать в ребенке-дошкольнике приверженность к здоровому образу жизни. Это и правильное питание, и регулярная физическая активность, и грамотный распорядок дня.

Нормативы комплекса «ГТО» позволяют определить уровень развития основных физических качеств человека, таких как гибкость, координация, сила, скоростные способности и выносливость.

«ГТО» – это возможность показать черты характера ребенка, его настойчивость в выполнении упражнений, желание регулярно заниматься физкультурой.

«ГТО» – это ПРАЗДНИК, огромная радость участвовать в спортивных состязаниях и показать свой потенциал. Здесь главное – победа над собой, здесь нет проигравших, ребенок старается, выполняет норматив и не проигрывает. Согласитесь, дорогие родители, это очень важно для любого ребенка. И каждому из ребят В ТОРЖЕСТВЕННОЙ обстановке вручается знак отличия и удостоверение к знаку отличия от министра спорта Российской Федерации.



Знак отличия комплекса «ГТО» — награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) в виде знаков отличия различного достоинства: бронзовый, серебряный, золотой (по аналогии с медалями в «большом» спорте) в каждой возрастной ступени комплекса «ГТО».

С 2023 года введена новая степень 6-7 лет и **НОВЫЕ** нормативы. **БЫЛО**

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

4 СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытание (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1	Нормативный бег 30 м (с)	16,4	16,1	15,2	16,6	16,7	16,7
2	Бег на 20 м (с)	8,8	8,7	8,8	7,2	7,3	8,2
3	Скороходное передвижение (с)	Все учащиеся					
4	Глубина дыхания при выполнении упражнения (раз) для мальчиков и девочек при выполнении упражнения (раз)	3	3	4	-	-	-
5	Гибкость (раз)	5	5	10	4	5	10
6	Бег на выносливость (с)	7	8	17	4	8	10
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Допустимая точка					

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1 СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытание (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
8	Гриппинг в длину (с) и в высоту (раз)	118	120	140	110	118	120
9	Минимум прыжков в длину и высоту (раз)	3	3	4	3	3	4
10	Бег на выносливость (с) для мальчиков от 1 км до 1 км 30 м, и для девочек от 1 км 30 м до 1 км 30 м	6,40	6,30	3,00	3,10	3,00	2,30
11	Бег на выносливость (с) для мальчиков от 1,5 км до 1,5 км и для девочек от 1,5 км до 1,5 км	Все учащиеся					
12	Тяжелый бег (с)	10	10	15	10	10	10
13	Тяжелый бег (с)	9	9	9	9	9	9
14	Минимум прыжков в длину и высоту (раз)	3	3	4	3	3	4
15	Минимум прыжков в длину и высоту (раз)	3	3	4	3	3	4

СТАЛО

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ВЕРХАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет)

№ п/п	Испытание (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 30 м (с)	13,8	13,8	13,5	14,5	14,4	13,2
2	Бег на 20 м (с)	6,8	6,8	6,3	5,2	5,2	5,9
3	Скороходное передвижение (с)	400	400	300	300	300	300
4	Глубина дыхания при выполнении упражнения (раз) для мальчиков и девочек при выполнении упражнения (раз)	300	300	300	300	300	300
5	Гибкость (раз)	100	100	100	100	100	100
6	Бег на выносливость (с)	10	10	10	10	10	10
7	Гриппинг в длину (с) и в высоту (раз)	80	80	110	70	80	80
8	Минимум прыжков в длину и высоту (раз)	10	10	10	10	10	10

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ВЕРХАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет)

№ п/п	Испытание (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
9	Минимум прыжков в длину и высоту (раз)	3	3	3	3	3	3
10	Нормативный бег 100 м (с)	11,2	10,8	9,8	11,7	11,3	10,8
11	Гриппинг (с)	12	14	15	13	14	15
12	Минимум прыжков в длину и высоту (раз)	3	3	3	3	3	3
13	Минимум прыжков в длину и высоту (раз)	3	3	3	3	3	3

В обновленных правилах есть отличия: изменился перечень испытаний и нормативов, по-новому стали выглядеть знаки ГТО.

Нормативы стали немного легче, но все-таки к их выполнению необходимо готовиться. Более сложным остается тест на гибкость и бег на выносливость. Стоит немного позаниматься и не лениться, и ребенок сможет наклониться, показав свою гибкость. Теперь дети бегут не за определенное время, а на преодоление дистанции 700 м девочки и 800 м мальчики (тоже за время, но не скоростное). Ребята легко с воодушевлением и радостью сдают нормативы комплекса «ГТО».

Для выполнения комплекса «ГТО» НЕОБХОДИМЫ:

1. **УИН** (уникальный идентификационный номер) ребенка, который присваивается после регистрации на сайте **gto.ru**
2. **Справка** из медицинской организации по форме ГТО.
3. **Заявка+согласие** (скачать на сайте gto.ru или взять у учителя физической культуры)
4. **Копия** свидетельства о рождении ребенка.

К выполнению норм ГТО **НЕ допускаются** без медицинской справки от терапевта, педиатра или спортивного врача. В справке указывается группа здоровья для занятий физической культурой. Допускаются к сдаче норм ГТО те, у которых основная группа здоровья для занятий по физической культуре или подготовительная, но после дополнительного обследования и получения допуска для сдачи нормативов.

Значимым стимулом для старшеклассников получить значок ГТО стали преференции со стороны Минобрнауки. Для будущих абитуриентов имеет огромное значение возможность получения дополнительных баллов при поступлении в ВУЗ. Большинство ВУЗов учитывают наградной знак ГТО как индивидуальное достижение и дают за него от 2 баллов и выше.

М.А. Цветкова, учитель физической культуры