

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

ГТО - программа физкультурной подготовки в общеобразовательных школах. Существовала программа с 1931 по 1991 год. Охватывала возраст от 10 до 60 лет. С 2010 года программа начала свое возрождение.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации В.В. Путина от 24 марта 2014 года №172 с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

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

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

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

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 четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Возрастная группа:

- I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);
- II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);
- III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);
- IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);
- V ступень: 10 - 11 классы, среднее профессиональное образование (16 - 17 лет);
- VI ступень: 18 - 29 лет;
- VII ступень: 30 - 39 лет;
- VIII ступень: 40 - 49 лет;
- IX ступень: 50 – 59 лет;
- X ступень: 60 - 69 лет;
- XI ступень: 70 лет и старше.

Нормативы ГТО

Челночный бег 3x10 м Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Бег на 30, 60, 100 м Метание теннисного мяча в цель

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км Метание спортивного снаряда на дальность

Смешанное передвижение Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Прыжок в длину с разбега Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Подтягивание из виса на высокой перекладине Туристский поход с проверкой туристских навыков

Рывок гири Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Метание теннисного мяча в цель
Поднимание туловища из положения лежа на спине
Метание спортивного снаряда на дальность

Три условные сессии: осенняя (сентябрь-октябрь), зимняя (январь-февраль), весенняя (апрель-май).

Знак ГТО

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 30 метров, подтянуться определенное количество раз, пройти на лыжах 2 км.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком

Участники

К сдаче нормативов допускаются обучающиеся основной группы здоровья по физической культуре. По усмотрению медицинских работников от сдачи норм комплекса могут быть освобождены обучающиеся, которые уже после диспансеризации перенесли продолжительные болезни. Списки допущенных к сдаче комплекса ГТО участников заверяются врачом и утверждаются директором школы.