



К сведению учащихся и их родителей!

Президент России Владимир Путин предложил возродить в стране комплекс ГТО («Готов к труду и обороне») в современном формате. «Возрождение этой системы в новом, современном, формате может принести большую пользу». По его словам, комплекс ГТО был реальным работающим механизмом, который обеспечивал единую, общедоступную систему объективной оценки физического развития и задавал стандарт физической подготовки. Оценка уровня физической подготовки школьника обязательно должна быть отражена в документе об образовании и учитываться при поступлении в ВУЗ.

Нормативные акты

- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 года № 1165-р
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорта) от 29.08.2014 года № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21.12.2012 года № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских

осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них»

Официальные сайты ГТО и группы в социальных сетях

- fizvosp.ru — сайт обсуждения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
- gto-normy.ru -официальный сайт поддержки ГТО
- gto-normativy.ru - сайт о комплексе ГТО
- www.minsport.gov.ru — Министерство спорта Российской Федерации
- tirgto.ru — Мобильный тир для выполнения норм ГТО
- vk.com/gtonorma — группа о нормах ГТО и здоровом образе жизни
- vk.com/rfgto — новости и события из мира ГТО

О комплексе ГТО

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для подготовки к выполнению каждого вида испытания (теста) участники выполняют физические упражнения (разминку) под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.
3. Тестирование в силовых упражнениях:
 - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
 - рывок гири;
 - поднятие туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.

Нормы ГТО

Для учащихся	Для мужчин	Для женщин
<u>1 ступень</u>	<u>6 ступень</u>	<u>6 ступень</u>
<u>2 ступень</u>	<u>7 ступень</u>	<u>7 ступень</u>
<u>3 ступень</u>	<u>8 ступень</u>	<u>8 ступень</u>
<u>4 ступень</u>	<u>9 ступень</u>	<u>9 ступень</u>
<u>5 ступень</u>	<u>10 ступень</u>	<u>10 ступень</u>
	<u>11 ступень</u>	<u>11 ступень</u>