

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

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) – всесоюзный физкультурный комплекс, составляющий основу государственной системы физического воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советский людей, подготовку к трудовой деятельности и защите Родины.

Он являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях страны.

В 2014 году Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

Цель комплекса

- Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта;
- Укрепление здоровья;
- Гармоничное и всестороннее развитие личности;
- Воспитание патриотизма и гражданственности;
- Улучшение качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи комплекса:

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Выполнение норм ВФСК ГТО предполагает получение отличительных знаков трех уровней:

- ❖ Бронзовый значок
- ❖ Серебряный значок
- ❖ Золотой значок

11 ступеней комплекса ГТО

1 ступень: подготовительная группа ДОУ и 1-2 классы (6-8 лет);

2 ступень: 3-4 классы (9-10 лет);

3 ступень: 5-6 классы (11-12 лет);

4 ступень: 7 классы (13-15 лет);

5 ступень: 10-11 классы, среднее профессиональное образование (16-17 лет);

6 ступень: 18-29 лет;

7 ступень: 30-39 лет;

8 ступень: 40-49 лет;

9 ступень: 50-59 лет;

10 ступень: 60-69 лет;

11 ступень: 70 лет и старше.

Дисциплины ГТО:

Обязательные испытания (тесты)

- Челночный бег 3x10 м (сек) или бег на 30 м (сек)
- Смешанное передвижение 1 км (мин, сек)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

Испытание (тесты) по выбору

- Метание теннисного мяча в цель (количество попаданий)
- Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)
- Плавание 25 м (мин, сек)
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Более подробная информация:

<http://www.gto-normy.ru>