

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Регулируется «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“» <https://www.gto.ru/document>

24 марта 2014 года, президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября 2014 года <https://www.gto.ru/document>

Знак отличия комплекса ГТО — награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) в виде знаков отличия различного достоинства: бронзовый, серебряный и золотой (по аналогии с медалями в большом спорте) в каждой возрастной ступени комплекса ГТО. Документом, подтверждающим факт вручения знака отличия (бронзового, серебряного или золотого) соответствующей ступени комплекса ГТО является Удостоверение к знаку отличия.



Ступень комплекса ГТО — элемент структуры комплекса ГТО согласно возрастным группам, для которых предусмотрено выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО различного уровня сложности.

Комплекс ГТО содержит 11 ступеней:

- 1 ступень — мальчики и девочки от 6 до 8 лет включительно (1-2 класс);
- 2 ступень — мальчики и девочки от 9 до 10 лет включительно (3-4 класс);
- 3 ступень — мальчики и девочки от 11 до 12 лет включительно (5-6 класс);
- 4 ступень — юноши и девушки от 13 до 15 лет включительно (7-9 класс);
- 5 ступень — юноши и девушки от 16 до 17 лет включительно (10-11 класс);
- 6 ступень — мужчины и женщины от 18 до 29 лет включительно;
- 7 ступень — мужчины и женщины от 30 до 39 лет включительно;
- 8 ступень — мужчины и женщины от 40 до 49 лет включительно;
- 9 ступень — мужчины и женщины от 50 до 59 лет включительно;
- 10 ступень — мужчины и женщины от 60 до 69 лет включительно;
- 11 ступень — мужчины и женщины 70 лет и старше.

Виды испытаний (тестов), входящие в состав комплекса, направлены на объективную оценку уровня развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Испытания (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

Перечень испытаний (тестов):

- Челночный бег 3×10 метров
- Бег на 30, 60, 100 метров
- Бег на 1000; 1500; 2000; 3000 метров
- Смешанное передвижение
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Прыжок в длину с разбега
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- Подтягивание из виса на высокой перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Рывок гири 16 килограммов
- Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (за 1 минуту)
- Наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами на полу» или на гимнастической скамье
- Метание теннисного мяча в цель
- Метание спортивного снаряда на дальность
- Плавание на 25, 50 метров
- Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.
- Кросс по пересечённой местности на 1, 2, 3, 5 км.
- Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия
- Туристский поход с проверкой туристских навыков
- Самозащита без оружия
- Скандинавская ходьба

Как выполнять? <https://www.gto.ru/#gto-method>

Каждая из одиннадцати ступеней комплекса содержит **нормативы для выполнения испытаний (тестов)** <https://www.gto.ru/norms>

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПОРТАЛ ИНТЕРНЕТ-ПОРТАЛ КОМПЛЕКСА ГТО <https://www.gto.ru/>

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00

**ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К
ТРУДУ И ОБОРОНЕ" НА БАЗЕ ДОНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА**

Ростовская область, Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1
Погоня Юлия Владимировна, тел. 8(909) 401-13-31

Обратите внимание!

Для того чтобы получить доступ к мероприятиям Комплекса ГТО необходимо

- 1) пройти процедуру регистрации на интернет-портале комплекса ГТО, в результате которой для Пользователя будет создана уникальная Учетная запись. Для регистрации необходимо предоставить достоверную и полную информацию о себе по вопросам, предлагаемым в форме регистрации, и поддерживать эту информацию в актуальном состоянии.
- 2) Заявку на выполнение испытаний можно подать в электронном виде или непосредственно в центре тестирования.

- 3) Для допуска к испытаниям необходимо предоставить документ, удостоверяющий личность, и медицинский допуск от врача.
- 4) После успешного выполнения необходимого количества испытаний соответствующей ступени (определяется в зависимости от возрастной категории) сводный протокол направляется в автоматизированную информационную систему ГТО, где происходит его обработка и выгрузка соответствующим образом.

ГТО в МАОУ «Лицей № 11»

Большая часть граждан России поддерживают инициативу, возродившуюся в 2014 году по указу Президента страны. Нередко молодые люди недоумевают: для чего нужно сдавать нормы ГТО, что это дает? Преимуществ, на самом деле, не так уж мало. Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества, которые получает школьник или молодой человек, занимаясь спортом.

За наличие значка «Готов к труду и обороне» добавляют баллы к результатам ЕГЭ. Их количество может определяться каждым ВУЗом самостоятельно. Добавляют, как правило, от 1 до 3 баллов.

МАОУ «Лицей №11» сотрудничает с центром тестирования ДГТУ. Сдача нормативов лицеистами проходит в легкоатлетическом манеже ДГТУ (ул. Юфимцева 16). Чтобы принять участие в сдаче норм ГТО необходимо самостоятельно зарегистрироваться на сайте ГТО, получить универсальный идентификационный номер (УИН) и медицинский допуск врача для сдачи (необходимо иметь первую группу здоровья). Ответственный по ГТО в Лицее поможет вам заполнить заявление и выбрать оптимальную дату для сдачи норм ГТО. Сдача ГТО для учащихся лицея проходит в основном 1 раз в месяц по выходным дням.

В прошлом учебном году в сдаче норм ГТО приняли участие около 460 лицеистов, из них получили золотой знак – 11 человек. Это лучший показатель в городе среди школ. В этом учебном году уже приняли участие 170 человек, из которых 32 получили золотой знак.

Ответственные за сдачу норм ГТО в лицее:

Смирнов Игорь Олегович - 89525895453,

в дошкольном отделении лицея – Бабичева Инна Сергеевна -89185846106.

Многие великие педагоги считали, что развитие должно быть многосторонним, и только при наличии этого личность станет гармоничной. В этом каждому человеку может помочь спорт, ведь спорт – это, в первую очередь, работа над собой, стремление вперед и саморазвитие. Сдавайте нормы ГТО!!!