

Зачем люди сдают нормативы ГТО?

Президент России Владимир Путин распорядился возродить физкультурный комплекс ГТО с 1 сентября 2014 года с целью поднять интерес к спорту среди населения.

Успешно сдавшие нормативы могут претендовать на дополнительные дни к отпуску, студенты — доплаты к стипендиям, абитуриенты — поправки при поступлении в вуз. Также дополнительные баллы к результатам ЕГЭ будут начисляться, если школьник сдал нормы ГТО лучше, чем большинство его сверстников.



I ступень, 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.) или бег на 30 м (сек.)	10,4 6,9	10,1 6,7	9,2 5,9	10,9 7,2	10,7 7,0	9,7 6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) или на 2 км	8.45 Без учета времени	8.30 Без учета времени	8.00 Без учета времени	9.15 Без учета времени	9.00 Без учета времени	8.30 Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска «Центр развития ребенка – детский сад №21»

Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс ГТО



Материал подготовила: Козьма И.А. – инструктор по физической культуре

г. Омск – январь – 2019 год

Цель комплекса ГТО:

• Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных

занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий

5) 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.

Принципы комплекса ГТО:

- добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения;
- медицинский контроль;
- учет местных традиций и особенностей.



Что нужно сделать, чтобы сдать нормы ГТО?

Для того чтобы стать участником комплекса ГТО, нужно:

1. Пройти регистрацию в автоматизированной информационной системе «Готов к труду и обороне» по адресу — www.user.gto.ru/user/register

2. Выбрать удобный для себя центр тестирования.

Выбрав место сдачи норматива ГТО, нужно зарезервировать время и дату явки для выполнения испытаний.

3. Получить личный номер

После прохождения регистрации на ваш почтовый адрес будет направлена ссылка с вашим идентификационным номером. Он состоит из 11 цифр, первые две цифры из которых — это год начала участия в комплексе ГТО, следующие две — номер субъекта РФ, остальные семь цифр — номер участника по данному году и данной территории.

Перед выполнением испытаний нужно получить медицинский допуск. Дошкольники, школьники и студенты получают его по результатам обязательных медосмотров. Взрослым такую справку могут выдать в поликлинике по месту жительства.