



Г Т О



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).



В ГТО существовало 5 ступеней, в зависимости от выполняемых нормативов, а также специальные государственные награды «отличников ГТО». ГТО ушло в историю вместе с Советским союзом. Однако совсем недавно, в 2014 году, Путин, нынешний Президент нашей страны сделал один шаг на пути по возвращению этой программы физической подготовки.

1 ступень – для учащихся 1 и 2 класса (причем первоклассники не сдают нормативы, они знакомятся с испытаниями).

2 ступень – для детей 3 и 4 классов.

3 ступень – для учеников 5, 6, 7 классов.

4 ступень – для ребят 8 и 9 классов.

5 ступень – для учащихся 10 и 11 классов.



**3 ступень** ГТО рекомендуется мальчикам и девочкам 11-12 лет (школьникам 5-6 классов). На этой ступени сохраняется игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности упражнений и продолжительности рекомендованного двигательного режима. На этой ступени появляются тесты на стрельбу из пневматической винтовки, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне.



Молодые люди сегодня не всегда знают, что аббревиатура ГТО обозначает легендарно известную фразу «готов к труду и обороне», хотя в советское время под данным лозунгом жили практически все граждане страны. Сдача спортивных нормативов ГТО была настоящим праздником для советского школьника, и сегодня власти хотят возродить подобную традицию, поэтому данные, касающиеся того, какими будут нормы ГТО 2017 для школьников, интересны многим.



## Обязательные испытания (тесты)

1. Бег на 60 м

2. Бег на 1,5 км

или на 2 км

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми

ногами на полу



## Испытания (тесты) по выбору

5. Прыжок в длину с разбега

или прыжок в длину с места толчком двумя ногами

6. Метание мяча весом 150 г

7. Бег на лыжах на 2 км

или на 3 км

или кросс на 3 км по пересеченной местности

8. Плавание 50 м

9. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 5 м

или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку

10. Туристский поход с проверкой туристских навыков





Как и раньше, сдача нормативов подтверждается знаками отличия. В Советском Союзе существовало 2 вида значков: золотой и серебряный; теперь к ним добавлен 3-й вариант – бронзовый значок. Данное новшество делает спортивно-оздоровительные мероприятия в рамках ГТО похожими на Олимпийские игры для всех желающих.





**ГТО - путь к здоровью**