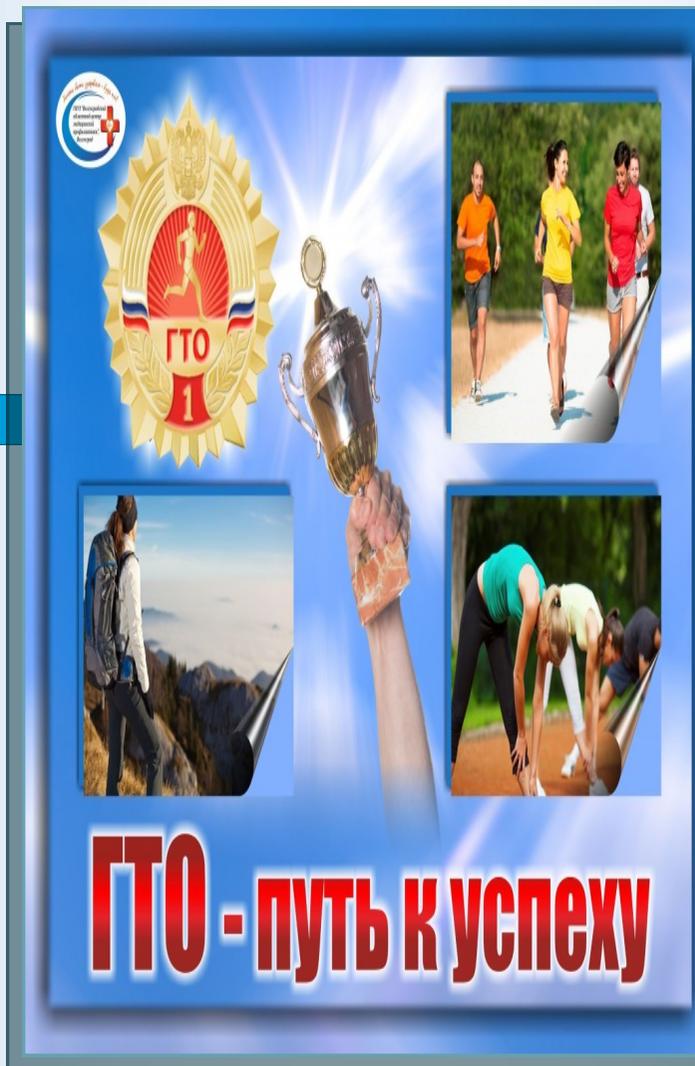


## Дисциплины ГТО:

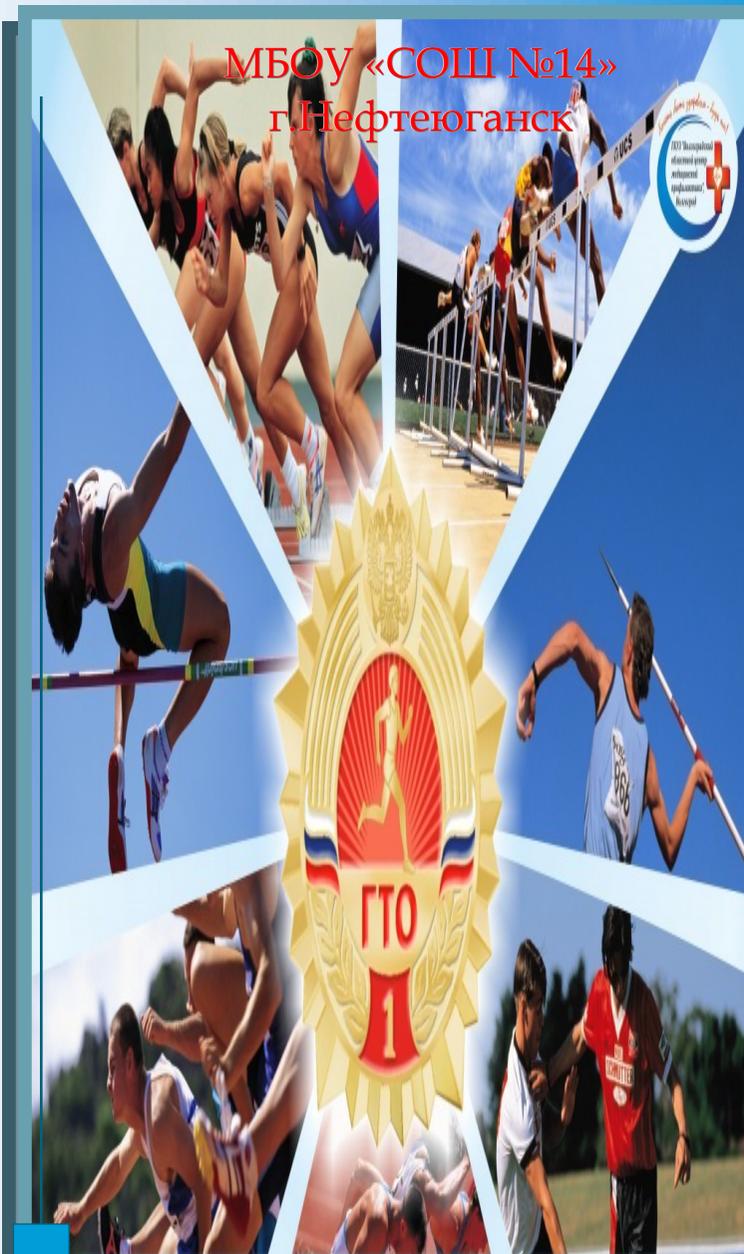
- **Обязательные испытания (тесты)**
- Челночный бег 3x10 м
- Бег на 30, 60, 100 м
- Прыжок в длину с места
- Прыжок в длину с разбега
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- Метание теннисного мяча в цель и на дальность
- Подтягивание на высокой или низкой перекладине
- Ходьба и бег на лыжах
- Плавание
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Туристический поход
- Стрельба



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №14» г.Нефтеюганск, Тюменской области, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра.

628305, Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, город Нефтеюганск, 11 б микрорайон, улица Центральная, Тел.:(3463)233277

Автор буклета: Мустафин Альфред Альбертович, учитель физической культуры МБОУ «СОШ № 14»



# ГТО - путь к здоровью

МБОУ «СОШ №14»  
г.Нефтеюганск

## Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

«Готов к труду и обороне» (ГТО)- программа физической подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях. Программа ГТО была создана в Советском Союзе и просуществовала с 1931 до 1991 году. В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин предложил возродить физкультурный комплекс ГТО в новом формате для решения проблемы продвижения ценностей

здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

Предполагается, что возрожденные нормы ГТО будут сдаваться в 11 возрастных группах, начиная с 6-8 летнего возраста и заканчивая

группой старше 70 лет. Представителям каждой группы предъявят свои нормативы по выполнению тех или иных спортивных упражнений.



### Ступени Комплекса

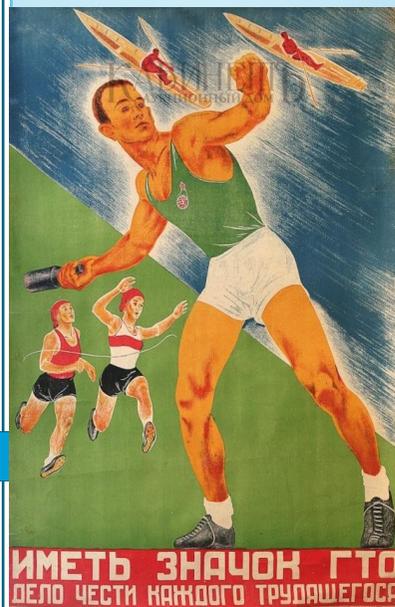
- ✓ «Играй и двигайся» (6-8 лет)
- ✓ «Стартуют все» (9-10 лет)
- ✓ «Смелые и ловкие» (11-12 лет)
- ✓ «Олимпийские надежды» (13-15 лет)
- ✓ «Сила и грация» (16-17 лет)
- ✓ «Физическое совершенство» (18-29 лет)
- ✓ «Радость в движении» (30-39 лет)
- ✓ «Здоровое долголетие» (40-55 лет и старше)

По словам министра образования Российской Федерации Дмитрия Викторовича Ливанова, начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.

Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту, наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Также, студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии и других

мер поощрения в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Современные знаки отличия ГТО будут трех видов – золотой, серебряный и бронзовый. Золо-



той знак отличия будет получен в случае, если выполнивший нормативы соответствующие серебряному знаку имеет спортивные звания и разряды не меньше юношеского второго.

Обязательные испытания нового

ГТО будут включать нормативы на скорость, выносливость, гибкость, силу. В комплекс, возможно, будет включена оценка знаний об истории физической культуры, гигиене занятий физической культуры, методик самостоятельных занятий.

# ГТО -вчера, сегодня, завтра.