

## **ГТО для школьников – что это?**

Одной из приоритетных задач современного общества является создание благоприятных условий для роста и развития детей и подростков, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Для решения этой задачи и в соответствии с Планом действий по модернизации общего образования на 2011–2015 годы, утвержденным Распоряжением Правительства РФ от 07.09.2010 № 1507-р, во всех общеобразовательных учреждениях Российской Федерации вводится Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) основного общего образования.

ФГОС нового поколения предусматривает формирование физической культуры школьника не через оценку, а его (школьника) вовлеченность в двигательную деятельность. В основу этого решения были положены результаты ряда исследований, указывающих на то, что акцент на сдачу контрольных нормативов без учета вовлеченности школьников в занятия физическими упражнениями является одним из факторов снижения их интереса к физической культуре.

Между тем Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» официально введен в действие с 1 сентября 2014 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», который предусматривает обязательную сдачу контрольных нормативов по физической подготовленности школьниками.

### **Что такое ГТО?**

Смысл программы заключается в том, чтобы привить населению любовь к тренировкам, заботе о собственном здоровье, физическом благополучии. Человек должен с малых лет интересоваться физической культурой, воспитывать в себе твердый характер, стремиться к гармонии духа и тела. Уроки физкультуры в школах помогают юным спортсменам всесторонне развиваться, учат упорству, помогают осуществить “перезагрузку” после занятий за партой.

### **Нормы ГТО.**

Последние 5 лет, начиная с 2014 года, в России проводится поэтапное возвращение в массы традиции коллективной и индивидуальной сдачи спортивных нормативов "Готов к труду и обороне", которая была весьма популярна в советские годы, когда спорт активно популяризировался в обществе и был неотъемлемой частью жизни граждан от мала до велика. Уже сегодня пропаганда здорового образа жизни достигла своего апогея, а ГТО, в свою очередь, с каждым месяцем охватывает все большее и большее количество детей и подростков. Для определения уровня физического развития были разработаны специальные нормативы, которые предусматривают 11 ступеней, рассчитанных на разные возрастные группы. Первые 5 из них как раз и разработаны специально для школьников:

- I ст. - для возраста до 8 лет включительно,
- II ст. - для детей 9 - 10 лет,

- III ст. - для детей 11-12 лет,
- IV ст. - для школьников 13 - 15 лет,
- V ст. - для подростков 16 - 17 лет.

Для каждого возраста строго определено количество нормативов, которые необходимо сдать, и требования к ним. Среди основных это челночный бег, бег на различные дистанции (на 30 м, 60 м, 100 м, 1, 2 и 3 км), подтягивания, отжимания, метание мячей, прыжки в длину с места и с разбега, плавание и стрельба.

Вот так выглядят обязательные нормативы:

Нормы ГТО 2019 – таблица нормативов для школьников (обязательные испытания).

№ п/п	Испытания	Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Челночный бег 3×10 м (в секундах)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	Или бег на 30 м (в секундах)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (в минутах и секундах)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи в см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

То есть, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс охватывает все упражнения, способные определить у ребенка уровень физической подготовки, гибкости и выносливости. Кроме того, разработана и система поощрений: за достойные результаты школьники могут получить золотой, серебряный или бронзовый знаки отличия. И это не просто нагрудные значки, это стимул, способный заставить ребенка выложиться по максимуму при сдаче ГТО.

### Сдавать ли ГТО?

Сдавать или нет нормативы ГТО - дело добровольное, и каждый ребенок или его родители принимают решение самостоятельно. Никто: ни учителя физкультуры, ни классные руководители не вправе заставлять ученика участвовать в своеобразных соревнованиях. Принимая решение необходимо все же учитывать главный и единственный фактор - состояние здоровья школьника. Здесь в приоритете остается принцип не навредить, и если у ребенка в анамнезе заболевания, предполагающие ограничение физической нагрузки, то к этому стоит прислушаться. Ну, а если ребенок здоров и главное

хочет попробовать свои силы, то почему бы и нет? Для этого достаточно зарегистрироваться через интернет на официальном сайте, должным образом подготовиться самостоятельно, на уроках физкультуры или в спортивных секциях и, как говорится, в бой!

### **Для чего ГТО нужно детям?**

У родителей школьников возникает справедливый и вполне закономерный вопрос: зачем ГТО нужен детям, если у них и без того огромное количество экзаменов и тестирований по другим предметам? Ведь многие занимаются спортом даже без дополнительной агитации со стороны, просто потому, что так принято в семье. Или спорт вызывает у ребенка искреннюю заинтересованность.

Как уже говорилось выше, физкультурно-спортивный комплекс предполагает награждение школьников, которые показали самые высокие результаты, знаками отличия разной степени. Получить такой знак - это, прежде всего, доказать самому себе, что ты можешь быть сильным, ловким, быстрым и выносливым. Кроме того, в последнее время стать владельцем такого значка очень престижно среди школьников, а самое главное предполагает ряд преимуществ при поступлении в высшие учебные заведения.

Если абитуриент является владельцем золотого значка ГТО, то его необходимо предъявить при поступлении в ВУЗ, что повлечет за собой ряд бонусов. В Приказе Минобрнауки РФ от 14.10.2015 № 1147 оговорено, что при приеме в ВУЗ могут начисляться дополнительные баллы. Их сумма не конкретизируется, однако за индивидуальные достижения не может быть начислено более 10 баллов. Кроме того, золотой значок ГТО, полученный уже при обучении, может помочь перевестись на бюджетное место или получить повышенную стипендию.

### **Твои 5 шагов до знака ГТО.**

1. Регистрация на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
2. Заявка на выполнение
3. Получение медицинского допуска
4. Выполнение испытаний
5. Вручение знака отличия в торжественной обстановке.