

Проходит Всероссийская акция «Неделя ГТО»;



7 декабря Минспорт России и АНО «Национальные приоритеты» запустили Всероссийскую акцию «Неделя ГТО» в рамках проекта «Спорт – норма жизни».

Это еще одна возможность информировать жителей страны о выполнении нормативов ГТО и напомнить о пользе физической активности.

Что такое ВФСК «ГТО», и зачем оно необходимо?

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.

С 2020 года годовой отчетный период для всех возрастных групп комплекса ГТО стал единым: с 1 января по 31 декабря.

Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

I ступень — возрастная группа 6-8 лет

II ступень — возрастная группа 9-10 лет
III ступень — возрастная группа 11-12 лет
IV ступень — возрастная группа 13-15 лет
V ступень — возрастная группа 16-17 лет
VI ступень — возрастная группа 18-29 лет
VII ступень — возрастная группа 30-39 лет
VIII ступень — возрастная группа 40-49 лет
IX ступень — возрастная группа 50-59 лет
X ступень — возрастная группа 60-69 лет
XI ступень — возрастная группа от 70 лет и старше

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО , направлены на определение уровня развития физических качеств человека:

- выносливости;
- силы;
- гибкости;
- скоростных возможностей.

Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:

- обязательные;
- по выбору.

Принять участие можно с 6 лет, а верхней границы по возрасту нет.

По степени трудности комплекс ГТО состоит из 3 этапов:

- золотой значок — самый трудный,
- серебряный — средний,
- бронзовый — самый легкий.

Что дает сдача ГТО

Кроме подтверждения уровня физической подготовки, значок ГТО может быть полезен школьникам. Ведь сданные нормы ГТО дают баллы ЕГЭ. Максимально можно получить 10 баллов, но, как минимум, можно рассчитывать на 1-3 балла. Даже эти баллы могут иметь значение при поступлении.

По этой ссылке вы можете подробно изучить весь перечень нормативов - <https://www.gto.ru/norms>.

Центры тестирования ГТО в Юрьянском районе:

Мурыгинский спортивный комплекс (тел. 2-71-12)

Детско-юношеская спортивная школа пгт Юрья (тел. 2-15-43)