

# Что такое ГТО и зачем это нужно?



Что такое физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Какие нормативы входят в ГТО. Где и как их сдать?

## Что такое ГТО?

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

Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый комплекс ГТО, включавший 21 норматив.

Возродили комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 году. Был утвержден новый перечень испытаний, разработаны нормативы, а также дизайн знаков отличия. Их три: золотой, бронзовый, серебряный.

## Кто может выполнить нормативы?

Выполнить нормативы могут жители столицы в возрасте от 6 лет и старше, систематически занимающиеся спортом, в том числе самостоятельно, и имеющие медицинский допуск. Комплекс ГТО включает в себя 11 возрастных групп.

Нормативы и количество испытаний меняются в зависимости от пола и возраста жителей. Например, проверить туристические навыки и сдать стрельбу можно с 11 до 59 лет, а пройти испытания по самообороне без оружия только с 13 до 29 лет. Вместе с тем некоторые дисциплины обязательны для всех: это плавание, наклон вперёд и бег (смешанное передвижение). Узнать, какие нормативы можно сдать в вашем возрасте и какие результаты достаиваются знака ГТО, можно на сайте проекта.

# Где сдать нормы ГТО в Арсеньеве?

Центры тестирования комплекса ГТО можно будет выбрать после регистрации на официальном сайте (<https://www.gto.ru>).

## Пошаговая инструкция для сдачи ГТО



**5 ШАГОВ  
ДО ЗНАКА ГТО**

- 1 шаг - зарегистрируйся на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
- 2 шаг - заполни заявку
- 3 шаг - получи медицинский допуск
- 4 шаг - выполни испытания
- 5 шаг - получи знак отличия!

Официальный сайт комплекса ГТО:  
[www.gto.ru](http://www.gto.ru)



## Зачем это нужно?

Введение комплекса «Готов к труду и обороне» способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта.

Абитуриенты, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз. А студенты с такими знаками могут претендовать на повышенную академическую стипендию. Окончательное решение принимает администрация учебного заведения.

## Куда обращаться?

Подать заявление на получение услуги можно в следующих учреждениях Арсеньева:

Центры тестирования ГТО - МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" АРСЕНЬЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА, г. Арсеньев, ул. Ломоносова, д.7

В истории сдачи норм ГТО Арсеньева начался новый отсчет. И есть уже первые рекорды. 21 раз подтянулся лучший из мальчишек. 60 повторов в упражнении на пресс показала лучшая из девчонок. Самых ловких и сильных школьников учителя физкультуры собрали в городскую команду, которая отправилась во Владивосток на краевой фестиваль ГТО.

Мы взяли интервью у преподавателя спец.дисциплин Балацкого Александра Васильевича. Он в этом году вместе со своим сыном сдал нормы ГТО и получил золотой значок.



Александр Васильевич рассказал, что комплекс ГТО всегда привлекал людей, увлекающихся спортом и желающих проверить уровень физической подготовки. Для здорового организма, для любого человека, всегда приятно побегать попрыгать, гранату метнуть, три километра кросс пробежать, проплыть дистанцию в бассейне. Лучше, чем дома перед компьютером засиживаться. Очень понравилась организация этих мероприятий, все соревнования проходили по конкретному плану. Судьи и волонтеры относились очень доброжелательно. Неудобства вызвало только прохождение медицинского осмотра, так как пришлось ему проходить УЗИ сердца платно, а школьникам этот вид мед.осмотра предоставляется бесплатно.



«Для меня ГТО — это не просто знак отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя и проверка своих способностей, но и передача опыта младшему поколению. Испытания ГТО не так уж и сложны, но именно они способны показать результат вашей работы над собой. Так что скорее регистрируйтесь на сайте ГТО и пройдите это не сложное тестирование!»