

## **Зачем нужно сдавать нормы ГТО?** (полезная информация для родителей и педагогов)

- Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества, которые получает школьник или молодой человек, занимаясь спортом. Значок ГТО всего лишь подтверждает уровень вашего физического развития.
- Выпускники, сдавшие нормы ГТО, получают дополнительные баллы по ЕГЭ, что даст им преимущество при поступлении в ВУЗ.
- Работающих обладателей значков ГТО государство планирует поощрять добавочными днями к отпуску или денежной премией.
- Следует отметить, что школьник, сдавший нормы ГТО, получает итоговую оценку пять баллов по физкультуре.

В Советском Союзе уделялось немало внимания здоровью и физической культуре населения. Современная Россия стремится поддерживать и возрождать хорошие традиции прошлого: в 2014 году Президентом было принято решение о необходимости возрождения нормативов ГТО для всех возрастных категорий россиян.

После подписания Президентом России указа о возрождении нормативов ГТО в 2014 году, началась серьезная подготовительная работа, которая продолжалась два года. С 2016 года обновленная нормативная база ГТО начала действовать для молодежи и детей. Нормативы уже разработаны для возрастных групп от 6-летнего до 29-летнего возраста.

Программа носит полностью добровольный характер. Ни в школах, ни в вузах или других учебных заведениях детей и молодежь не обязывают участвовать в сдаче норм ГТО. Те же, кто решил участвовать в программе, как и раньше, получают по итогам сдачи нормативов специальный значок – бронзовый, серебряный либо золотой.

В рамках программы оздоровления населения предусмотрено строительство спортивных площадок и стадионов, доступ на которые будет бесплатным для всех. В течение нескольких лет на всей территории РФ запланировано открытие некоммерческих спортивных клубов, где каждый желающий, независимо от возраста и социального положения, сможет заниматься физкультурой. Все это будет создано исключительно на бюджетные средства, так как государство заинтересовано в повышении здоровья своих граждан.

Старые советские нормы ГТО были пересмотрены и изменены в соответствии с современными реалиями. Сегодня все население разбито на 11 групп в соответствии с возрастом, для мужчин и для женщин установлены отдельные базовые показатели. Чтобы сдать нормы ГТО в школьном возрасте, нужно:

- бегать на скорость 60 метров и 2 километра;
- прыгать в длину с разбега и с места;
- отжиматься от пола и подтягиваться на турнике;
- стоя наклоняться вперед, касаясь пола пальцами;
- качать пресс, поднимая корпус;
- метать снаряд на точность броска;
- плавать;
- бегать на лыжах;
- стрелять из пневматического либо электронного ружья;
- обладать туристическими навыками: разжигать костер, ориентироваться на местности, устанавливать палатку.