

# Дисциплины

Обязательные нормативы сдачи ГТО для каждой возрастной группы включают в себя следующие дисциплины:



1. Бег на короткие и длинные дистанции;
2. Метание;
3. Наклоны;
4. Плавание;
5. Подтягивание;
6. Поднимание туловища.

Количество упражнений определяется согласно уровню подготовки участника – подробности вы можете прочитать в отдельной статье. Прелесть системы заключается в том, что занятия универсальны и подходят каждому, главное, отрегулировать объем заданий.

Группировка заданий происходит по таким признакам:

1. Ловкость;
2. Сила;
3. Выносливость;
4. Гибкость.

*Кстати, все занятия проводятся на специально оборудованных площадках, которые аккредитованы соответствующим органом и соответствуют нужным требованиям.*

Мы рассмотрели нормативы по возрастным категориям ВФСК ГТО, входящие в официальную программу. Есть и дисциплины по выбору – вы можете подобрать вариант из обширного списка, например, стрельба или туристский поход. Давайте поговорим о документах, которые потребуются участнику.

# Нужные документы

Отлично, мы с вами разобрались, с тем, что входит в нормы степени ГТО – а теперь давайте обсудим, какие документы потребуются для участия в программе:

1. Документ, удостоверяющий личность – паспорт или свидетельство о рождении (до 14-летнего возраста);
2. [Медицинская справка](#) по соответствующей форме.

Кратко отметим, как получить справку:

- Обратитесь в поликлинику по месту жительства;
- Посетите участкового терапевта (педиатр для детей);
- Сдайте необходимые анализы по списку;
- Пройдите нужных специалистов;
- Получите заполненное по форме и образцу заключение.

Готово! Переходим к вопросу, зачем необходимо участие в программе.

## Зачем участвовать?

Причин сдать нормы ГТО для взрослых и детей может быть несколько. В первую очередь – нематериальные:

- Поддержание спортивного духа;
- Улучшение физической формы;
- Поддержка уровня здоровья в норме.

Есть и причины другого характера:

1. Абитуриенты, получившие золото, могут рассчитывать на получение дополнительных баллов при подаче документов в ВУЗ. Порядок определяется учебным заведением;
2. Студенты ВУЗов, обладающие золотым значком, могут претендовать на повышенную академическую стипендию от Министерства образования.

*Обратите внимание, что нормы ГТО не имеют никакого отношения к получению спортивного разряда. Сдавая их, Вы не станете Мастером Спорта или не получите звание КМС. Например, чтобы стать МС или КМС по легкой, Вам придется сдать [разрядные нормативы по бегу](#).*

# Немного истории

Система зародилась в 1931 году в СССР, существовала долгие годы до его распада. В 2013 году, по инициативе Президента РФ, организация вновь начала свою работу – кстати, про нормативы современного комплекса ГТО 2023 мы обязательно поговорим чуть ниже. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ФСК ГТО предлагает бесплатные программы, участие в которых осуществляется на добровольной основе, по желанию. Ни родители учеников, ни работодатели взрослых людей не могут заставить сдавать зачеты.



Программа предназначена для детей, мужчин и женщин всех возрастов – от 6 лет, принять участие может любой человек, обладающий необходимой группой здоровья и систематически занимающийся физкультурой.

Отметим систему мотивации – за выполнение нормативов в установленном объеме в заявленное время можно получить знак отличия:

1. Золотой;
2. Серебряный;
3. Бронзовый.

Физическое воспитание реализуется в специальных [Центрах тестирования](#) – они представлены в каждом регионе (например, можете посмотреть, как выглядят они в [Барнауле](#)). Запишитесь, чтобы тренироваться, получать полезную информацию и сдавать зачеты.

Давайте напоследок разберемся, какие отклики получили новые нормативы и требования ГТО для взрослых.

## Отзывы о возрожденной системе

Большая часть граждан России поддерживают инициативу, возродившуюся в 2013 году по указу Президента страны.

*Программа спорта ГТО позволяет продвигать ценности здорового образа жизни – взрослые и дети начинают задумываться о необходимости внимательного отношения к физической форме. Ведь здоровый дух может быть только в здоровом теле.*

Многим нравится активное развитие и появление спортивных клубов и площадок – теперь появилось большое количество мест для выброса энергии, полезного времяпрепровождения.

Отмечается и доступность – многие получили возможность бесплатно улучшать физическую форму, занимаясь спортом. Чем больше людей активно участвуют в развитии программы – тем выше уровень здоровья нации.

Теперь вы знаете все о программе, получившей новую жизнь, и сможете принять взвешенное решение о своем участии в ней.