

КАК ПОЛУЧИТЬ ЗОЛОТОЙ ЗНАЧОК ГТО И КАКИЕ ПРИВИЛЕГИИ ОН ДАЁТ?

Наверняка, вы не раз слышали о ГТО — всероссийской спортивной программе, участвуя в которой, каждый может выяснить, насколько хороша его физическая форма. Кроме того, высшая награда этого физкультурно-спортивного комплекса — золотой значок ГТО — может дать получившему его человеку дополнительные баллы при поступлении в высшие учебные заведения.



«Готов к труду и обороне» — именно так называлась созданная в далеком 1931 году программа физического воспитания молодежи. Первые буквы этого девиза и составили известную нам аббревиатуру ГТО. Программа успешно просуществовала целых шестьдесят лет, но прекратила свое действие с развалом Советского Союза — в 1991 году.

В 2014 году по инициативе Президента России В. В. Путина программа возобновила свое существование в улучшенном виде. Для установления норм на получение различных степеней ГТО были привлечены специалисты из медицинской и спортивных областей. Сейчас каждый гражданин Российской Федерации, находящийся в любом возрасте и социальном положении, может сдать эти нормативы и, таким образом, проверить свою физическую подготовку и выносливость, а самые тренированные удостоятся высшей награды — золотого значка ГТО!

Значки и ступени: что нужно о них знать будущему победителю?

Существует три вида наград для тех, кто решится участвовать в этом состязании. Самым главным, несомненно, является, **золотой значок ГТО**, после которого идёт серебряный значок ГТО, а следом за ним бронзовый значок ГТО. Разницу между наградами чаще всего определяют буквально секунды.



Для правильного распределения нагрузки все люди, желающие принять участие в сдаче нормативов на золотой значок ГТО, разделяются на **одиннадцать ступеней** по возрасту:

- 1-ая ступень — дети от девяти до десяти лет;
- 3-я ступень — дети от одиннадцати до двенадцати лет;
- 4-ая ступень — дети от тринадцати до пятнадцати лет;
- 5-ая ступень — юноши и девушки от шестнадцати до семнадцати лет;
- 6-ая ступень — мужчины и женщины от восемнадцати до двадцати девяти лет;
- 7-ая ступень — мужчины и женщины от тридцати до тридцати девяти лет;
- 8-ая ступень — мужчины и женщины от сорока до сорока девяти лет;
- 9-ая ступень — мужчины и женщины от пятидесяти до пятидесяти девяти лет;
- 10-ая ступень — мужчины и женщины от шестидесяти до шестидесяти девяти лет;
- 11-ая ступень — мужчины и женщины от семидесяти лет и старше.

Для получения золотого значка ГТО претенденту придется пройти проверку в различных спортивных упражнениях, причём некоторые из них являются обязательными, а другие участник может выбрать по своему желанию. Для разных возрастных категорий будут предложены различные испытания. Здесь мы приведём их общий список, но для выяснения точных нормативов, соответствующих возрасту будущего медалиста золотого значка ГТО следует обратиться к меню нашего сайта.

- Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу;
- Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- Подтягивание в висе на высокой перекладине;
- Подтягивание в положении лёжа на низкой перекладине;

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);
- Поднимание туловища вверх из положения лёжа на спине;
- Метание теннисного мяча в цель;
- Метание мяча весом сто пятьдесят грамм в цель;
- Метание спортивного снаряда;
- Рывок гири;
- Прыжок в длину с места, отталкиваясь обеими ногами;
- Прыжок в длину с разбега;
- Бег на расстояние;
- Челночный бег;
- Смешанное передвижение;
- Кросс по пересечённой местности;
- Плавание;
- Стрельба из пневматической винтовки;
- Стрельба из электронного оружия;
- Самозащита без оружия;
- Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Обычно для каждой ступени определяется около восьми видов спорта, которые нужно сдать для получения медали. Около пяти из них уже утверждены, а остальные можно будет выбрать в рамках вашей ступени из предложенного списка.



Как и где можно сдать нормативы ГТО для золотого значка?

Если Вы твёрдо решили принять участие в этой программе и получить высшую золотой значок ГТО, то, в первую очередь, Вам следует **зарегистрироваться на официальном сайте gto.ru** и заполнить предложенную анкету. После завершения регистрации Вам будет присвоен порядковый номер участника и предложено выбрать наиболее удобный пункт для сдачи нормативов. Там же Вы сможете выяснить время и дату, когда будет возможно принять участие в испытаниях.



С собой в испытательный пункт обязательно нужно взять документ, подтверждающий вашу личность (свидетельство о рождении или паспорт, в зависимости от возраста) и медицинскую справку о состоянии Вашего здоровья.

Кстати, нельзя пройти испытание по всем категориям вашей возрастной ступени в один день.

Для достижения наилучших результатов стоит хорошо подумать и распределить сдачу нормативов так, чтобы организм не получил перегрузку и был в отличном состоянии для сдачи нормы на каждый вид спорта.



Где и как получить золотой значок ГТО?

После того, как Вы благополучно прошли все установленные испытания, остаётся только ждать награждения. Не стоит ожидать получения

награды слишком быстро — часто до него проходит около двух месяцев, а иногда и больше.



Приказ о присвоении золотых значков ГТО подписывает лично Министр спорта Российской Федерации, если они относятся к золотому уровню. Получение золотого значка всегда проходит в торжественной обстановке, чаще всего при участии нескольких претендентов на его получение. Иногда подобное награждение приурочивается к какому-либо важному событию, например, дню города. Должностные лица также присутствуют при этой важной церемонии.

Сколько баллов дает золотой значок ГТО при поступлении в ВУЗ в 2018 году?

Что же дает золотой значок ГТО своему обладателю? Кроме уверенности в своих физических возможностях и признания окружающих, получение золотого значка ГТО работающим людям даёт дополнительные дни к отпуску, а если Вы заканчиваете школу, то получаете дополнительные привилегии на поступление в высшее учебное заведение Вашей мечты, даже если конкурс на место достаточно высок.

Согласно с пунктом 44 «Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14 октября 2015 г. № 1147, ВУЗы обязаны учитывать наличие золотого значка при подсчете баллов, что вполне может перевесить чашу весов в вашу сторону. Также, если Вам присвоен данный знак отличия, то Вы можете получить повышенную стипендию при обучении.



К сожалению, нельзя точно сказать, сколько баллов добавит Вам при поступлении в институт вручение значков ГТО в 2018 году, ведь это зависит от конкретного образовательного учреждения. К примеру, при подаче документов в МГУ (Московский Государственный Университет), золотой значок добавит вам два балла, а в СГУ (Самарский Государственный Университет) — один балл. Для того, чтобы найти более точную информацию о добавлении баллов при наличии золотого значка ГТО по своему ВУЗу, ознакомьтесь с информацией на его официальном сайте или задайте вопрос приёмной комиссии.

Мы надеемся, что Вы смогли найти здесь ответы на все вопросы, связанные с программой **«Готов к труду и обороне»** и получении золотых значков ГТО.