

**А Вам слабо-
стать ближе к
знаку ГТО?**



Что такое комплекс ГТО?

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

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.**



Структура Комплекса ГТО

I ступень - 6-8 лет

II ступень - 9-10 лет

III ступень - 11-12 лет

IV ступень - 13-15 лет

V ступень - 16-17 лет

VI ступень - 18-29 лет

VII ступень - 30-39 лет

VIII ступень - 40-49 лет

IX ступень - 50-59 лет

X ступень - 60-69 лет

XI ступень - 70 лет и старше

58 видов видов испытаний (тестов)

● быстрота

● выносливость

● сила

● гибкость

● ловкость

● прикладные навыки



Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: **выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.** Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. **Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:**

- обязательные;
- по выбору.

Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.



Комплекс ГТО - программная и нормативная основа физического воспитания населения

Основные принципы Комплекса ГТО

- Добровольность и доступность
- Оздоровительная направленность
- Обязательность медицинского контроля
- Учет региональных особенностей и национальных традиций



Этапы внедрения комплекса ГТО

Этапы регулируются распоряжением правительства РФ от 30 июня 2014 г. № 1165-р (ознакомиться можно во вкладке «документы») и делят внедрение комплекса на III этапа:

I этап (1 июля 2014 года — 31 декабря 2015 года) — **I —VI ступени (школы, ссузы, вузы), 12 регионов РФ**

II этап (1 января 2016 года — 31 декабря 2016 года) — **I —VI ступени (школы, ссузы, вузы) всей страны, апробация среди взрослого населения;**

III этап (с 1 января 2017 года) — **Все ступени, все категории населения, все регионы РФ.**



Этапы внедрения Комплекса ГТО

I этап - организационно-экспериментальный
1 июля 2014 - 31 декабря 2015

I-VI ступени
(школы, ссузы, вузы)
12 регионов РФ

II этап - 1 января 2016 - 31 декабря 2016

I-VI ступени (школы, ссузы, вузы) всей страны, апробация среди взрослых

III этап - с 1 января 2017

Все ступени
Все категории населения
Все регионы РФ

Кто может выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО?

Нормативы испытаний (тестов) ГТО может выполнять население Российской Федерации, **относящееся к основной группе здоровья, на основании медицинского осмотра**, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Что я могу сделать сейчас для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО?

1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).
2. Посещать уроки физической культуры (для учащихся всех форм обучения), или спортивные залы, фитнес-центры (для взрослого населения).
3. Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), входящих в состав ВФСК ГТО. При соблюдении указанных рекомендаций, Вы непременно можете рассчитывать на успех.

Что мне за это будет?

ГТО — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, Вы оттачиваете свою координацию, становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным.

Знак отличия ГТО — это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни.

Наличие знаков отличия комплекса ГТО (в соответствии с Приказом Министерства образования России № 1147) у поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования будет учитываться образовательными организациями высшего образования при приеме. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия.

Я хочу выполнить все нормативы комплекса ГТО в один день, это возможно?

Выполнить все нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО в один день невозможно. Необходимо понимать, что у вас есть только одна попытка при выполнении одного норматива.

К выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО необходимо готовиться в индивидуальном порядке и приходить в центр тестирования лишь тогда, когда Вы полностью уверены в успешном выполнении нормативов испытаний (тестов) на самые высокие показатели.

Когда я смогу получить знак отличия?

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов нормативов испытаний (тестов) в пределах вашей возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего издается приказ регионального органа исполнительной власти в области ФКС о награждении серебряными и бронзовыми знаками отличия ГТО, а также приказ Министерства спорта России «О награждении золотыми знаками отличия ВФСК ГТО». Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 2-3 месяца, в связи с чем предусмотрено 4 сессии вручения знаков.

Если часть нормативов испытаний (тестов) была выполнена на золотой знак отличия, а вторая на серебряный, какой в итоге я получу знак?

Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке». Если хотя бы один из «обязательных» видов нормативов испытаний (тестов) был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то, что все остальные нормативы испытаний (тестов) были выполнены на «золото» или «серебро».



По материалам сайта <http://www.gto.ru/feedback>

**Если ты хочешь сдать нормы ГТО - обращайся
в ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ ВФСК "ГТО"
г .БЕРЕЗНИКИ
МБУ ДО «СДЮШОР «Темп» (ул. Ломоносова, 113)**

ИЛИ

**зайди на сайт ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ ВФСК
"ГТО"
г .БЕРЕЗНИКИ**

**узнай график выполнения нормативов и другую
необходимую информацию о сдаче ГТО.**