



## Пять шагов до знака ГТО!

### ГТО - Главные Традиции Объединяют

По поручению Президента России Владимира Путина возвращается сдача норм «Готов к труду и обороне» как программная и нормативная основа физического воспитания граждан, 24 марта 2014 года был подписан Указ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Решено сохранить старое название, как дань традициям национальной истории.

*Введение комплекса ГТО будет способствовать модернизации системы и физкультурно-спортивного движения страны и позволит увеличить показатель доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, с 22,5% в 2012 году до 40% в 2020 году.*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является:* повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

*Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из XI ступеней:*

I ступень: 1 — 2 классы (6 — 8 лет);

II ступень: 3 — 4 классы (9 — 10 лет);

III ступень: 5 — 6 классы (11 — 12 лет);

IV ступень: 7 — 9 классы (13 — 15 лет);

V ступень: 10 — 11 классы, среднее профессиональное образование (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.

***Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные и по выбору.***

Нормативы ГТО охватывают 40 видов тестов, но в каждой из ступеней достаточным для получения определенного знака является выполнение 3-8 тестов с правом выбора варианта теста. Выбранные тесты для награждения соответствующим знаком должны давать возможность оценить силу, гибкость, быстроту и выносливость тестируемого.

**Внедрение комплекса ГТО делится на 3 этапа:**

***-1-й этап- сентябрь-2014-2015г.- 1-6 ступени (школы, СУЗы, ВУЗы);***

***-2-й этап-январь-декабрь 2016г. - 1-6 ступень (школы, СУЗы, ВУЗы - от 6 до 29 лет);  
апробация среди взрослого населения;***

***-3-й этап-январь-декабрь 2017г.- все население РФ. Прием заявок центр тестирования  
будет принимать с 16 января по 30 января 2017 года.***

К выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту, наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), которые учитываются образовательными организациями при приеме в соответствии с Порядком приема граждан на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры.

Студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии и других мер поощрения.

Работодатель вправе поощрить в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На территории городского округа город Волгореченск на 8 месяцев 2016 года нормативы приняты официально у 12 выпускников общеобразовательных учреждений. Каждый участник выполнил 8 видов испытаний ВФСК ГТО по различным возрастным ступеням- 4 вида обязательных и 4 вида по выбору. После выполнения установленных испытаний, сводные протоколы по возрастным ступеням отправлены в региональный Центр

тестирования в г. Кострому. Нормативы ВФСК ГТО выполнены на следующие знаки отличия: золотой знак - 1 человек, серебряный знак - 5 человек, бронзовый знак - 5 человек. В апреле состоялось физкультурно-спортивное мероприятие «Семья. Здоровье. ГТО» среди муниципальных служащих администрации и Думы городского округа город Волгореченск, членов их семей, в котором приняли участие 92 участника и 1 семья из трех человек, 15 июня состоялся фестиваль ГТО «Будь готов!» для детей и подростков летних оздоровительных лагерей города, в котором приняли участие 107 человек. 150 школьников в рамках областной акции «Волна здоровья - Кострома 2016» сдали нормативы ГТО по двум видам испытаний: наклоны и бег на 2000 метров. Дошкольники также подключились к пробной сдаче ГТО и в сентябре 2016 года у 82 воспитанников детских садов приняли нормы ГТО.

### **Дополнительная мотивация быть здоровым.**

Правительством подготовлено и подписано несколько постановлений, которые призваны создать дополнительную мотивацию для сдачи норм ГТО. Так, гражданин, выполнивший нормы комплекса ГТО на золотой значок, получит не только здоровье и моральное удовлетворение, но и вполне ощутимую материальную выгоду. Дети, занимающиеся спортом и успешно сдавшие нормативы ГТО, при поступлении в ВУЗ будут иметь преимущество перед теми, кто равнодушен к спорту.

Одна из главных задач внедрения системы ГТО - чтобы люди задумались о своем здоровье, начали следить за ним.

## **Как стать участником комплекса ГТО- 5 шагов до знака ГТО**

- 1.Регистрация на сайте [gto.ru](http://gto.ru).
- 2.Заявка на выполнение испытаний в центре тестирования.
- 3.Получение медицинского допуска
- 4.Выполнение испытаний
- 5.Вручение знака отличия

**По всем вопросам обращаться  
в Центр тестирования  
г.Волгореченск: ул.Набережная, д.11,  
МБУ ФКиС «Волгореченский спортивный комплекс»,  
т.-3-30-23**