

Зачем нужен комплекс ГТО?

Выполнение нормативов должно мотивировать взрослых и детей заниматься физической культурой, вести здоровый образ жизни, ходить в секции, посещать спортивные залы.

Что такое Комплекс ГТО?

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - это программа физкультурной подготовки. Она существовала в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией СССР Комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года началось его возрождение.

Какие привилегии дает знак ГТО?

Наличие знаков отличия будет учитываться при поступлении в высшие учебные заведения. Обучающимся, имеющим золотой знак, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия. К примеру, за пять золотых знаков, полученных подряд, предусмотрена правительственная награда. А работодателям рекомендовано продумать вопрос с премиями и надбавками работникам, которые отличились. Программа стимулирования и поощрения «значкистов ГТО» еще разрабатывается.

Кто может выполнить нормы ГТО?

Нормативы ГТО могут выполнять граждане в возрасте от 6 до 70 лет и старше.

Сдавать нормативы надо каждый год?

Нет. Комплекс состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами и нормативов по 3 уровня трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

I СТУПЕНЬ — возрастная группа от 6 до 8 лет.

II СТУПЕНЬ — возрастная группа от 9 до 10 лет.

III СТУПЕНЬ — возрастная группа от 11 до 12 лет.

IV СТУПЕНЬ – возрастная группа от 13 до 15 лет.

V СТУПЕНЬ — возрастная группа от 16 до 17 лет.

Виды испытаний направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Регионам предоставили право дополнительно включать в комплекс ГТО на областном уровне 2 вида испытаний, 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.

Кто будет готовить меня и моих детей к выполнению нормативов?

Подготовка 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. Кроме того, учителям физкультуры в школах рекомендовано составить на каждого учащегося индивидуальных график выполнения нормативов. Чтобы не получилось так, что ребенок выполнил несколько нормативов в рамках одной ступени, а потом по возрасту перешел на следующую ступень, так и не успев выполнить оставшиеся нормативы и не получив знака отличия ГТО.

Я могу отказаться от выполнения норм ГТО?

Никто никого принуждать выполнять нормативы ГТО не будет. Все основано на добровольном желании каждого.

Я хочу выполнить нормы ГТО. Что я для этого должен сделать?

Прежде всего, надо зарегистрироваться на сайте gto.ru. Регистрация нужна для того, чтобы человеку был присвоен уникальный ID-номер, позволяющий выполнить испытания в

официальном режиме. Благодаря личному ID-номеру человек сможет записаться в ближайший к нему Центр тестирования для выполнения нормативов ГТО, а также просматривать результаты выполненных испытаний на сайте gto.ru в режиме on-line. Далее надо будет подать заявку на выполнение нормативов, получить медицинский доступ и пройти испытания.

Как проходит регистрация на сайте?

Она состоит из 7 ступеней.

На первой ступени надо указать фамилию, имя, отчество, пол, дату рождения.

На второй — населенный пункт, улицу проживания, e-mail, мобильный телефон. Важно не потерять пароль и не забыть созданный e-mail, так как на него будет приходить вся информация, вплоть до того, когда необходимо приходить сдавать нормативы.

Третья ступень — информация об образовании (школьник, студент или выпускник) и информация о трудоустройстве. Если «трудоустроен», то требуется указать место работы: наименование организации, регион, населенный пункт, должность и дату начала работы.

Четвертая ступень — указать (выбрать) три предпочтительных вида спорта.

Пятая ступень — фото (по желанию).

Шестая ступень — пароль.

Седьмая — согласие на обработку персональных данных.

Кто должен регистрировать детей?

Они могут сделать это самостоятельно или же зарегистрировать их могут родители. Возможна регистрация в школе, где учителя информатики могут провести вводное занятие среди старшеклассников по регистрации в системе, а те уже в свою очередь выступили бы в роли волонтеров и поработали с младшими школьниками. Самое главное — не зарегистрировать ребенка несколько раз. Если регистрация проходила вне стен школы, то надо обязательно сообщить ID-номер ребенка ответственному за ГТО в учебном учреждении.

Все ли дети будут допущены к выполнению нормативов?

К выполнению нормативов будут допущены только учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Учащиеся, относящиеся к подготовительной мед. группе, смогут выполнять нормативы только после дополнительного обследования врачом спортивной медицины. Специальная медицинская группа к выполнению нормативов не допускается.

Как я могу пройти медицинский допуск?

Медицинский допуск для учащихся можно получить в медицинском кабинете в образовательных учреждениях (школе) или студенческих поликлиниках по итогам ежегодного медицинского осмотра. Взрослое население медицинский допуск может получить в поликлиниках по месту жительства при условии систематического прохождения диспансеризации населения.

Сколько дней можно выполнять нормы ГТО в рамках одной ступени?

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение 365 дней, в зависимости от графика, установленного вашим центром тестирования. Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на сайте gto.ru, в один день возможно выполнить три-четыре вида испытания. Помните, что в первую очередь вы сами должны быть заинтересованы в успешном выполнении испытаний, чтобы показать лучший результат. Соответственно, составляя индивидуальную карту участия в Комплексе ГТО, важно грамотно подойти к вопросу распределения нагрузки на ваш организм.

Я хочу выполнить все нормы в один день. Это возможно?

Невозможно. Необходимо понимать, что есть только одна попытка при выполнении одного норматива. К выполнению испытаний необходимо готовиться в индивидуальном порядке и

приходить в центр тестирования лишь тогда, когда вы полностью уверены в успешном выполнении испытаний на самые высокие показатели.

На базе какой организации будут выполняться нормативы?

Для этого будут созданы центры тестирования. Муниципалитеты имеют право наделить этими полномочиями организацию, в уставе которой одним из основных видов деятельности будет прописана «деятельность в области физической культуры и спорта». Это могут быть спортивная школа, центр дополнительного образования, общеобразовательная школа или молодежные центры при администрации.

Сколько раз я могу получить знак отличия?

Знак отличия ГТО действует в рамках возрастной ступени, после чего должен быть подтвержден заново.

Когда я смогу получить знак отличия?

Знак отличия выполняется после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний в пределах возрастной ступени. Представление к награждению знаками отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центров тестирования, после чего направляется приказ регионального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Процедура оформления документов и изготовления знаков отличия занимает 4-6 месяцев, в связи с чем предусмотрено 2 сессии вручения знаков: по итогам осенне-зимнего и весенне-летнего периодов.

Если часть испытаний 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 видов испытаний был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то что все остальные испытания были выполнены на золото или серебро.

Не повлияет ли плохое выполнение норматива на оценки по физкультуре?

Нет. Даже если нормативы не удалось выполнить, это всего лишь повод подготовиться к следующей попытке. В свою очередь успешно выполненные нормативы не являются поводом для освобождения от уроков физкультуры.

Кто-то в регионе уже имеет знаки отличия ГТО?

В 2015 году: 10 золотых знака отличия (III-VI ступени);
В 2016 году 153 золотых знака отличия (III-IV ступени);
В 2015 г.: 42 серебряных знаков (III-IV ступени),
в 2016 – на данный момент пока 7 знаков (V ступень)
бронзы в 2015 г. 7 знаков (III-IV ступени),
в 2016 г. – 5 знаков (V ступень)