

Комплекс ГТО: что нужно знать!



Изучаем комплекс ГТО

ЧТО ТАКОЕ КОМПЛЕКС ГТО?

- Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывающая 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.
- - 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
 - VI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 18 до 29 лет
 - VII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 30 до 39 лет
 - VIII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 40 до 49 лет
 - IX. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 50 до 59 лет
 - X. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 60 до 69 лет
 - XI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 70 лет и старше



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 испытаний, 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 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.

ЗАЧЕМ НУЖЕН КОМПЛЕКС ГТО?

- Целями ВФСК ГТО являются укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:
 - а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
 - б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
 - в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;
 - г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
 - д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.



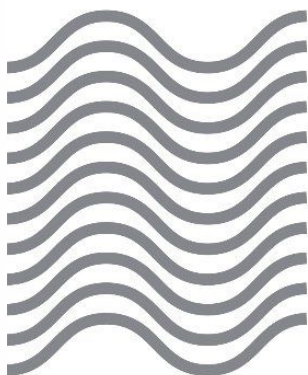
- ПРИНЦИПЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО
- — добровольность;
- — доступность системы подготовки для всех слоев населения;
- — медицинский контроль;
- — учет местных традиций и особенностей.



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 внедрения комплекса ГТО 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



ЧТО МНЕ ЗА ЭТО БУДЕТ?

- Наличие знаков отличия комплекса ГТО 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. В 2016 году Правительством будет разработана программа стимулирования и поощрения «значкистов ГТО».



КТО МОЖЕТ ВЫПОЛНЯТЬ НОРМЫ ГТО?



- Нормативы ГТО могут выполнять граждане в возрасте от 6 до 70 лет и старше. Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастной категорией.

Сколько раз я могу получить знак отличия ГТО?

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

Я ХОЧУ ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ ГТО, ЧТО Я ДОЛЖЕН ДЛЯ ЭТОГО СДЕЛАТЬ?



СКОЛЬКО ДНЕЙ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ ГТО В РАМКАХ ОДНОЙ ВОЗРАСТНОЙ 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.

ЗАЧЕМ НУЖНА РЕГИСТРАЦИЯ НА САЙТЕ GTO.RU?

- Регистрация на сайте gto.ru нужна для того, чтобы Вам был присвоен уникальный ID-номер, позволяющий выполнять испытания ВФСК ГТО в официальном режиме. Благодаря личному ID-номеру вы сможете записаться в ближайший к Вам Центр тестирования для выполнения нормативов ГТО, а также просматривать результаты выполненных Вами испытаний на сайте gto.ru в режиме on-line.

ЧТО ТАКОЕ ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ?

- **Центр Тестирования** — это некоммерческая организация, создаваемая в субъектах РФ, для выполнения видов испытания.
- **Место территориальное** — это расположение спорт-объекта (бассейн, стрельбище, манеж, спортивный комплекс и др.) на котором центр тестирования устраивает приемку тех, или иных видов испытания.

Я ХОЧУ ВЫПОЛНИТЬ ВСЕ НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО В ОДИН ДЕНЬ, ЭТО ВОЗМОЖНО?

- Выполнить все нормативы комплекса ГТО в один день невозможно. Необходимо понимать, что у вас есть только одна попытка при выполнении одного норматива.
К выполнению испытаний комплекса ГТО необходимо готовиться в индивидуальном порядке и приходить в центр тестирования лишь тогда когда вы полностью уверены в успешном выполнении испытаний на самые высокие показатели.

КОГДА Я СМОГУ ПОЛУЧИТЬ ЗНАК ОТЛИЧИЯ?

- Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний в пределах вашей возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего приказ регионального органа исполнительной власти в области ФКС. Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 4-6 месяцев в связи с чем предусмотрено 2 сессии вручения знаков. По итогам:
 - осенне-зимнего периода;
 - весенне-летнего периода.

КАК МНЕ ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКИЙ ДОПУСК?

- Медицинский допуск для учащихся можно получить в медицинском кабинете в образовательных учреждениях (школе), по итогам ежегодного медицинского осмотра.



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».

КАК Я МОГУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ ГТО?

- Для успешного выполнения теоретического испытания:
 - Школьникам — владеть знаниями школьного курса теории физической культуры (ФКС), согласно школьному курсу (Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) для начальной, средней и старшей школы)

КОГДА БУДУТ ВЫДАНЫ ПЕРВЫЕ ЗНАКИ ОТЛИЧИЯ СОВРЕМЕННОГО КОМПЛЕКСА ГТО?

- Награждение первыми знаками отличия Комплекса ГТО, образцы которых утверждены Приказом № 705 от 19 августа 2014 года, предполагается в конце августа-начале сентября 2015 года в г.Белгороде в рамках проведения Первого Летнего фестиваля ГТО.
- Первые знаки отличия будут присвоены по итогам Единой Декады ГТО, состоявшейся в рамках муниципальных этапов Фестиваля ГТО, посвященного 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.
- Порядок награждения знаками отличия регламентируется схемой бизнес-процессов, одобренной решением Коллегии Минспорта России от 23 декабря 2014 года и Приказом Минспорта России № 144 от 18 февраля 2014 года.
- Мероприятия, не отнесенные к Единой декаде ГТО, являются инициативой местных органов власти и носят исключительно пропагандистский характер, направленный на популяризацию Комплекса ГТО, вовлечение населения в занятие физической культурой и спортом, и не предполагают вручения знаков отличия за выполнение испытаний.
- Атрибутика, сувениры и даже значки, которые были изготовлены организаторами таких мероприятий и вручены участникам, не имеют ничего общего с официальным знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденным Приказом Минспорта России.
- Напоминаем также, что официальное выполнение испытаний возможно только в Центрах тестирования населения, которые в настоящий момент создаются в муниципальных образованиях Российской Федерации.
- Напоминаем, что изготовление знаков отличия и удостоверений к ним по поручению и в соответствии с решением Координационной Комиссии Минспорта России по введению и реализации комплекса ГТО, осуществляет АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов» — Федеральный оператор внедрения Комплекса ГТО.

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 испытаний, входящих в состав ВФСК ГТО. При соблюдении указанных рекомендаций, вы непременно можете рассчитывать на успех.

ВАЖНО ЗНАТЬ СДАЮЩИМ НОРМЫ КОМПЛЕКСА ГТО!



ВФСК ГТО

Друзья! ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!

Хотим напомнить, что преподаватели и учителя физкультуры НЕПРАВОМЕРНЫ принимать испытания комплекса ГТО на занятиях по физическому воспитанию. Они могут помочь учащимся подготовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО, а уже непосредственно процесс выполнения видов испытаний осуществляется в центрах тестирования, вне урока! Будьте внимательны и не допускайте подобных нарушений!

#ГТО #КомплексГТО #ГотовКТрудуИОбороне #спорт #испытанияГТО #ЛицаГТО #ЛицоГТО



15 янв в 20:36 | [Комментировать](#)

[Поделиться](#)  48 [Мне нравится](#)  94

**«ГТО - ЭТО РЕАЛЬНО РАБОТАЮЩИЙ
МЕХАНИЗМ, НО ОН В ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ
СТЕПЕНИ ЗАТЕРСЯ.
ЭТУ СИСТЕМУ НУЖНО ВОЗРОДИТЬ»**

В.В.ПУТИН

