

1. Что такое 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.**

1 ступень – возрастная группа от 6 до 8 лет

2 ступень – возрастная группа от 9 до 10 лет

3 ступень – возрастная группа от 11 до 12 лет

4 ступень – возрастная группа от 13 до 15 лет

5 ступень – возрастная группа от 16 до 17 лет

6 ступень – возрастная группа от 18 до 29 лет

7 ступень – возрастная группа от 30 до 39 лет

8 ступень – возрастная группа от 40 до 49 лет

9 ступень – возрастная группа от 50 до 59 лет

10 ступень – возрастная группа от 60 до 69 лет

11 ступень – возрастная группа от 70 лет и старше

2. 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.

3. Сколько дней можно выполнять нормативы?

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 ГТО.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.**

4. Присвоение знака отличия

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».

5. Когда можно получить значок?

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.

6. Когда будут выданы первые знаки отличия?

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 занятия 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.

7. Что нужно сделать сейчас?

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.
4. Зарегистрироваться на официальном сайте www.gto.ru в сети Интернет для получения ID номера.