

## «ГТО шагает по стране!»

Указом президента Российской Федерации В. В. Путина (№ 172 от 24 марта 2014 года) возрожден Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (ГТО). Постановлением правительства РФ (от 11.06.2014 г. № 540) утверждено **Положение о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)**, которое отражает цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского комплекса. Из федеральных нормативных документов также утверждены **государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов**, разработаны **методические рекомендации по тестированию населения**, разработан комплекс мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО. Утвержден **План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного Комплекса «Готов к труду и защите Отечества» (ГТО) в Российской Федерации**. Разработан и утвержден **знак отличия ГТО** (золотой, серебряный, бронзовый). Разработана **форма статистического наблюдения № 2-ГТО** «Сведения о реализации Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», заполнение которой будет осуществляться по итогам сдачи нормативов Комплекса ГТО в 2015 году. Указом Министра спорта утвержден **Порядок создания Центров тестирования**, который устанавливает процедуру создания в субъектах Российской Федерации Центров тестирования, которые осуществляют тестирование общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО).

**Участники процесса разработки:** Минспорт России, Минобрнауки России, Минобороны России, МВД России, МЧС России, Минздрав России, Минкультуры России, Минкомсвязь России, ОГО ВФСО «Динамо», ДОСААФ, ОКР и др., субъекты РФ, Муниципальные образования. Координатором исполнения плана является Министерство спорта России.

Для получения более подробной информации, для дальнейшего участия в сдаче нормативов Комплекса ГТО необходимо пройти регистрацию на Всероссийском портале ГТО - <http://www.gto.ru/>  
**Обязательно присоединяйтесь!**

Еще один официальный источник, где каждый может найти всю необходимую информацию. это сайт Министерства спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/>

На сегодня в 12 регионах РФ завершилась апробация комплекса ГТО и первые счастливицы уже в этом году получают заслуженные знаки отличия ГТО. Кемеровская область не входила в их число, хотя Всекузбасский спортивно – технический Комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (ГТЗО), который реализовывался по инициативе Губернатора А. Г. Тулеева в Кузбассе с 2010 года стал основой современного Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО. В связи с этим, мы надеемся, что кузбасским школьникам и студентам будет проще влиться в новую волну и добавить к значку «Отличник физической подготовки Кузбасса» **знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)** золотой, серебряный или бронзовый.

Для этого в 2014 году **Распоряжением Губернатора Кемеровской области «О внедрении в Кемеровской области Всероссийского физкультурно – спортивного Комплекса «Готов к труду и защите Отечества» (ГТО) от 06.08.2015 года утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению Комплекса ГТО в Кемеровской области.** Ответственный за поэтапное внедрение ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Кемеровской области Департамент молодежной политики и спорта и созданный при «Областной школе высшего спортивного мастерства – центр спортивной подготовки» (г. Кемерово) отдел "ГТО". **Вся информация о ГТО в Кузбассе здесь:**

- Сайт «Кузбасс спортивный» - <http://www.sport-kuzbass.ru/gto/news>

- Группа ГТО в Контакте - <http://vk.com/club77258806>

## **Хотите быть в курсе? Присоединяйтесь!**

Комплекс ГТО стремительно набирает популярность и обороты. И конечно же в нашем городе тоже. С 1 сентября 2015 года все школьники нашей страны приступят к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), проведена предварительная работа, дорабатывается нормативная база. 1 сентября 2015 года состоялось торжественное открытие Центра тестирования ГТО на базе спортивного комплекса «Олимп».

**Информацию о внедрении Комплекса ГТО в Топкинском городском поселении** и нормативные документы вы можете найти на официальном сайте администрации <http://admtopki.ru/>

### **Итак, что же такое ГТО?**

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

Комплекс 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 «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Целью внедрения является:**

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности, улучшение качества жизни граждан Российской Федерации.

**Задачи Комплекса ГТО:**

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

- повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 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.

### Этапы внедрения

#### **Первый (организационно-экспериментальный) – 09.2013 – 12.2014**

– проведение эксперимента в ряде субъектов Российской Федерации, доработка проекта

#### **Второй (апробационный) – 09.2014 – 08.2015**

– внедрение Комплекса в образовательных организациях и трудовых коллективах

#### **Третий (внедренческий) – 09.2015 – 12.2016**

– внедрение Комплекса во всех образовательных организациях РФ

#### **Четвертый (реализационный) – с 01.2017**

– внедрение Комплекса повсеместно

Это значит, что с 1 сентября 2015 года все школьники и студенты приступят к сдаче норм ГТО. А все остальные возрастные категории граждан получат возможность сдать нормативы в 2017 году.

### Возрастная структура

**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**

1. Челночный бег 3х10 м.
2. Бег на 30, 60, 100 м.
3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.
4. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега
5. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине
6. Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье
7. Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
8. Плавание на 10, 15, 25, 50 м
9. Бег на лыжах, кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.
10. Стрельба из положения сидя и положения стоя
11. Туристский поход

**Комплекс состоит из следующих частей:**

**I. Нормативно-тестирующая часть** – предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса и включает:

#### **1. Виды испытаний (тесты) и нормативные требования**

### **1.1. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:**

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

### **1.2. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями**

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

## **2. Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта**

Разделы:

- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

## **3. Рекомендации к недельному двигательному режиму**

Содержат минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Раздел разработан в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к условиям организации обучения в образовательных организациях и процессу трудовой деятельности.

**II. Спортивная часть** – направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Спортивная часть включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются Министерством по спорту Российской Федерации.

**Комплекс ГТО предусматривает три уровня трудности (на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса ГТО).**

### **Медицинский допуск**

К выполнению нормативов Комплекса ГТО допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

На данном этапе внедрения ВФСК (ГТО) к сдаче нормативов допускаются обучающиеся образовательных организаций 1 и 2 группы здоровья (основная медицинская группа для занятий физической культурой и подготовительная группа (при отсутствии обострений хронического заболевания в течение 6 месяцев).

С алгоритмом получения медицинского допуска к сдаче норм ГТО вы можете подробнее ознакомиться в разделе «Медицинское сопровождение Комплекса ГТО» на сайте.

### **Дополнительные меры поощрения «Значкистов ГТО»**

В настоящее время разработан ряд мер, направленных на мотивирование людей к сдаче нормативов Комплекса ГТО:

- система мер награждения и поощрения граждан, успешно выполняющих нормативы комплекса ГТО, а также заслуженных организаторов;
- учет сведений об индивидуальных достижениях в физической культуре, спорте и комплексе ГТО для поступающих по образовательным программам ВПО при приеме на обучение по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры;
- предоставление возможности обучающимся в образовательных организациях ВПО, имеющим золотой знак отличия, установления

повышенной государственной академической стипендии в порядке, установленном Минобрнауки России;

- соответствующие льготы, премии и дополнительные дни к отпуску для трудящихся.

Итак, Комплекс ГТО стремительно шагает по стране и уже в сентябре начнутся первые испытания и для наших школьников. **Для того, чтобы стать участником Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса Готов к труду и обороне» (ГТО) необходимо:**

**Зарегистрироваться на Всероссийском портале ГТО <http://www.gto.ru/>**

путем заполнения специализированной анкеты с установленным перечнем персональных данных.

Заполнение анкеты позволяет стать участником комплекса ГТО, о чем вы получаете соответствующее письмо на указанный адрес электронной почты (для этого необходимо иметь личный электронный почтовый ящик). Обязательно запомните или запишите свой пароль! (в дальнейшем он необходим для входа в личный кабинет).

Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением уникального идентификационного номера (ID – номер), состоящего из 11 цифр.

Теперь у вас есть возможность доступа в личный кабинет и ко всей информации о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)!

Перед тем, как непосредственно приступить к практическим испытаниям (первые уже пройдут в сентябре – октябре 2015 года) необходимо сделать еще несколько важных «шагов»:

получить медицинский допуск (справку определенного образца дает участковый врач педиатр по результатам медицинского осмотра) и пройти тестирование на определение уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.

Справились? Тогда вы стали немного ближе к заветной цели - получить знак отличия ГТО: бронзовый, серебряный или золотой!

При отсутствии технической возможности или недостаточном уровне компьютерной грамотности существует возможность подать заявку и стать участником комплекса ГТО путем явки в Центр тестирования ГТО, где вы также можете дополнительно проконсультироваться по актуальным вопросам и вам выдадут учетную карточку выполнения государственных требований комплекса ГТО. Затем предполагается непосредственное выполнение нормативов Комплекса по видам испытаний. Постепенно выполнив весь перечень нормативов, показав результаты, соответствующие

бронзовому, серебряному или золотому знаку отличия внутри своей возрастной ступени. На последнем этапе Центр тестирования формирует пакет документов на награждение граждан знаками отличия комплекса ГТО соответствующей ступени и достоинства. Вручение знаков будет проходить в торжественной обстановке.

Вот примерно так (если кратко) выглядит путь участника ВФСК ГТО с момента регистрации до получения знака отличия.

**Всю необходимую информацию вы можете получить по телефону 2-09-43**