Карабашский городской округ 2014-2017 г.

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**

     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 делятсяна:
— 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.

**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 декабрь 2015 года) — I —IV ступени (школы, ссузы, вузы), 12 регионов РФ

     II этап (1 января 2016 года — 31 декабря 2016 года) — I —IV 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.

**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.

**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.

**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 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 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.

**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.

**Как мне пройти медицинский допуск?**

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

    Взрослое население медицинский допуск может получить в поликлинике по месту жительства при условии систематического прохождения диспансеризации населения.

**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».

**Можно ли пересдавать тесты в течении одной ступени?**

     Если Вы не смогли выполнить допустимый минимум, будет возможность пересдать нормативы - учащимся через один учебный год, взрослому населению - через один календарный год.

.

**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. На территории г. Карабаша центр тестирования находиться в МКУ «Спортклуб ».

**Зачем нужна регистрация на сайте** [**gto.ru**](http://www.gto.ru/)**?**

     Регистрация на сайте [**gto.ru**](http://www.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**](http://www.gto.ru/) в режиме on-line.

За 2017 год на сайте ГТО.РУ было зарегистрировано более 850 человек из них приступило к выполнению норм боле 270 человек разного возраста . Всего за 2017 год было получено 38 знаков отличия из них 14 золотых 17 серебряных и 7 бронзовых значков. В 2018 году МКУ «Спортклуб» продолжит работу по внедрению программы ГТО в Карабашском городском округе . Проведет мероприятия для того, что бы Карабашцы были заинтересованы в спорте и в сдаче нормативов ГТО. Будет стремится поднимать результаты по сдаче норм.

Приглашаем всех желающих к сдаче норм ГТО по адресу г.Карабаш ул Комсомольская 22 а. Справки по телефону 2-32-48

Директор МКУ «Спортклуб» Киприянов О.Г.