

# ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВФСК ГТО.

## 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.

## Зачем нужен Комплекс ГТО?

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

## Какие привилегии дает знак отличия ГТО?

Программа стимулирования и поощрения обладателей знаков отличия ВФСК ГТО еще разрабатывается. На сегодняшний день наличие знаков отличия учитывается при поступлении во многие высшие учебные заведения (дополнительные баллы к ЕГЭ).

## 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 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

Виды испытаний направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:

- обязательные;
- по выбору.

### **Я могу отказаться от выполнения норм ГТО?**

Никто никого принуждать выполнять нормы 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](http://gto.ru). Регистрация нужна для того, чтобы человеку был присвоен уникальный ID-номер, позволяющий выполнять испытания в официальном режиме. Благодаря личному ID-номеру человек сможет записаться в ближайший к нему Центр тестирования для выполнения нормативов ГТО. Вас проинформируют о расписании сдачи тех или иных нормативов.

### **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.

## **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 оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний в пределах возрастной ступени. Представление к награждению знаками отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего направляется приказ регионального органа исполнительной власти в области физической культуры

и спорта. Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 4-6 месяцев.

### **Где проходит приём нормативов ВФСК ГТО в Красногвардейском районе?**

Сдать нормативы ВФСК ГТО можно на площадках ГБОУ ДОД «Центр ФИЗ»: СК «Арена» (Ул. Коммуны дом 30.к.1), СК «Краснодонская» (Ул. Краснодонская д.4), СК «на Металлистов» (Пр. Металлистов дом19/30), СК «на Громова» (Ул. Громова д.12). ГБОУ ДОД ДЮСШ №2 Красногвардейского района предоставляет открытый плавательный бассейн для сдачи нормативы по плаванию (ул.Большая Пороховская, д.38, к.2). Также сотрудники Центра тестирования Красногвардейского района осуществляют прием видов испытаний на базе образовательных учреждений, учащиеся которых сдают нормативы ВФСК ГТО.

### **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».

### **Полную информацию о ВФСК ГТО, а также перечень всех нормативных документов можно посмотреть на сайте [WWW.GTO.RU](http://WWW.GTO.RU).**

В Красногвардейском районе Санкт-Петербурга Центр тестирования ВФСК ГТО открыт на базе ГБОУ ДОД «Центр Физкультура и Здоровье».

Адрес: пр. Ударников, д.39, к.1

Телефон: (812) 445-53-05

Email: [gto.krgv.vopros@mail.ru](mailto:gto.krgv.vopros@mail.ru)

Страница на сайте ГБОУ ДОД «Центр ФИЗ»: <http://centrfiz.ru/gto.php>

Группа Вконтакте: [https://new.vk.com/spb\\_gto](https://new.vk.com/spb_gto)

Начальник центра тестирования: Емельянова Дарья Александровна