

- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного, студенческого спорта в образовательных организациях, в т.ч. путем увеличения количества спортивных клубов.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля.

Ступени ГТО

ВФСК ГТО устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан от 6 до 70 лет и старше по трем уровням трудности: золото, серебро, бронза. Факт вручения знака отличия Комплекса ГТО, соответствующего золотому, серебряному или бронзовому знаку и ступени Комплекса ГТО, подтверждается также вручением удостоверения на бумажном носителе.

Что нужно сделать, чтобы стать участником ГТО?

Необходимо сделать всего 5 шагов!

1 шаг – зарегистрироваться на Всероссийском портале GTO.RU. Регистрация завершается присвоением участнику уникального идентификационного номера (УИН);

2 шаг – получить медицинский допуск и подать пакет документов в Центр тестирования ГТО: **1) Заявка-согласие; 2) медсправка; 3) ксерокопия документа; 4) копия действующего приказа не разряд не ниже второго юношеского, если есть.**

3 шаг – отслеживать информацию о предстоящих испытаниях ВКонтакте в группе «ГТО в Новокузнецке»;

4 шаг – приходите на выполнение испытаний ГТО. Если участник выполнил норматив с результатом достаточным для присвоения знака отличия по этому нормативу, он не

имеет возможности перевыполнить этот норматив на лучший результат до начала следующего отчетного периода. В случае если результат выполнен ниже бронзы, то участнику разрешается выполнить норматив еще один раз через 45 дней после первой попытки. После выполнения необходимо проверить личный кабинет - туда будут заливаться результаты через 3-5 дней после испытания; **5 шаг** – получить знак отличия ВФСК ГТО в торжественной обстановке.

Устанавливаются следующие отчетные периоды выполнения участниками нормативов испытаний (тестов) комплекса ВФСК ГТО:

- с 1 июля текущего года по 30 июня последующего года для участников, обучающихся в образовательных организациях и входящих в возрастные группы, включенные с I по VI (1) ступень;

- с 1 января по 31 декабря текущего года для участников возрастных групп, включенных с VI(2) по XI ступень.

С 1 января 2020 года годовой отчетный период для всех возрастных групп комплекса ГТО будет единым с 1 января по 31 декабря



Заключение
Возвращение ГТО в Россию востребовано временем.

Здоровье народа бесценно. Нарботанная десятилетиями система физического воспитания неизбежно приведет к улучшению показателей здоровья и физического развития граждан нашей страны.

Центры тестирования ГТО:

ул. Циолковского, 34; тел: (3843) 71-37-59;

ул. Рубцовская, 51, тел: 31-02-83

e-mail.: gto42nvkz@rambler.ru

<https://vk.com> «ГТО в Новокузнецке»

Комитет по физической культуре, спорту и туризму - тел. 32-15-97

Комитет по физической культуре, спорту и туризму администрации
г. Новокузнецка
Центр тестирования ГТО

ИСТОРИЯ И ВОЗРОЖДЕНИЕ ГТО

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Ступень	Возраст
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

Важно! В каждой возрастной группе свой перечень испытаний. Необходимо так построить график выполнения испытаний Комплекса ГТО, чтобы выполнить их в одной возрастной ступени

Среднего роста, плечистый и крепкий,
Ходит он в белой футболке и кепке.
Знак «ГТО» на груди у него.
Больше не знают о нём ничего.
Многие парни плечисты и крепки.
Многие носят футболки и кепки.
Много в столице таких же значков.
Каждый к труду-обороне готов. (1937г)



народа, в первую очередь молодого поколения...». В рамках программы ГТО осуществлялась физкультурная и теоретическая подготовка граждан, организовывалось прохождение испытаний комплекса, проходили соревнования.

Граждане, успешно сдавшие нормативы ГТО, награждались нагрудными знаками. Нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись. Так, первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания: 15 носили практический характер (бег, метание, лазание по канату, плавание, гребля, верховая езда и т.д.); 6 испытаний были теоретическими (военные знания, знания истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, знания по оказанию первой медицинской помощи). Испытания могли пройти мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет.

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён 17 января 1972 года. Он имел 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования): I ступень — «Смелые и ловкие» — школьники 10-13 лет, II — «Спортивная смена» — подростки 14-15 лет, III — «Сила и мужество» — юноши и девушки 16-18 лет, IV — «Физическое совершенство» — мужчины 19-39 лет, женщины 19-34 лет, V — «Бодность и здоровье» — мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

Для каждой ступени устанавливались нормативы нескольких уровней сложности. Нормативы

комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый советский гражданин мог проверить уровень своего физического развития. Испытания проводились на всех уровнях — в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Нормы ГТО выполнялись в школах, ВУЗах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Программа ГТО в СССР существовала до 1991 года, то есть целых 60 лет.



Возрождение ГТО

24 марта 2014 года Указом Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (ВФСК ГТО) с 1 сентября 2014 года комплекс ГТО был введен в действие.

Если кратко, комплекс ГТО преследует следующие цели и задачи:

- повышение эффективности использования возможностей физкультуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма у населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физкультурой и спортом в РФ;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физкультурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физкультурой и спортом;