К сдаче нормативов ГТО - присоединяйся!

ГТО — это общероссийское движение «Готов к труду и обороне». Это программа физкультурной подготовки населения. Ранее она существовала с 1931 по 1991 год и охватывала население от 10 до 60 лет. После развала Советского Союза эта программа перестала существовать. Но с 2014 года действие программы вновь возобновлено. Современный комплекс ГТО — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Число участников физкультурного движения ГТО составляет 10,5 млн. человек или 7,5% от численности населения старше 6 лет. При этом рост удельной доли приступивших к тестированию за последний год вырос с 45% до 62% от числа зарегистрированных участников и составил 6,5 млн. россиян.

Современный комплекс ГТО состоит из 11 ступеней. Возраст участников от 6 до 70 лет и старше. Нормативы делятся на три уровня сложности, что соответствует золотому, серебряному и бронзовому знакам.

- 1 ступень — мальчики и девочки от 6 до 8 лет включительно (1-2 класс);
- 2 ступень — мальчики и девочки от 9 до 10 лет включительно (3-4 класс);
- 3 ступень — мальчики и девочки от 11 до 12 лет включительно (5-6 класс);
- 4 ступень — юноши и девушки от 13 до 15 лет включительно (7-9 класс);
- 5 ступень — юноши и девушки от 16 до 17 лет включительно (10-11 класс);
- 6 ступень — мужчины и женщины от 18 до 29 лет включительно;
- 7 ступень — мужчины и женщины от 30 до 39 лет включительно;
- 8 ступень — мужчины и женщины от 40 до 49 лет включительно;
- 9 ступень — мужчины и женщины от 50 до 59 лет включительно;
- 10 ступень — мужчины и женщины от 60 до 69 лет включительно;
- 11 ступень — мужчины и женщины 70 лет и старше.

По результатам успешного выполнения нормативов испытаний (тестов) участникам вручается награда - Знак отличия комплекса ГТО различного достоинства: бронзовый, серебряный и золотой в каждой возрастной ступени комплекса ГТО. Комплекс ГТО разработан для того, чтобы всесторонне развить население, укрепить здоровье.

Для того чтобы стать участником программы ГТО, Вы должны подойти по возрасту. Вам должно быть от 6 до 70 лет и старше. Далее зайдите на сайт <http://gto.ru> и пройти процесс регистрации, заполните необходимые поля,

введите адрес Вашей электронной почты и вставьте свою фотографию. Пройдя регистрацию – Вы полноправный участник тестирования.

Регистрация на сайте gto.ru нужна для того, чтобы Вашей учетной записи был присвоен ID-номер, который является уникальным идентификатором в АИС ГТО, позволяющим выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме. Благодаря ID-номеру Вы сможете записаться в ближайший к Вам Центр тестирования для выполнения нормативов ГТО, а также просматривать результаты Выполненных Вами нормативов испытаний (тестов) на сайте gto.ru в режиме on-line.

На официальном сайте ГТО есть список того, что Вы должны уметь, Вы можете посмотреть видео с подробным описанием, как и что нужно правильно выполнять. Здесь очень много материала, где описываются различные виды спорта: бег, метание ядра, плавание, прыжки, скандинавская ходьба, стрельба, а также упражнения на гибкость и выносливость. Вы можете их просмотреть и научиться их правильному выполнению. Обновления информации, новости Вы сможете просматривать не только на официальном сайте, а также в социальных сетях.

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной группе в ступени комплекса можно в течение: одного учебного года — для школьников (с июля по июнь следующего года); одного календарного года — для трудоспособного населения (с января по декабрь).

ГТО — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, Вы оттачиваете свою координацию, становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным. Знак отличия ГТО — это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни.

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.

В Рыльском районе центр тестирования создан на базе МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ». Мне поручено возглавлять данный центр, осуществлять организацию, проведение и консультации по выполнению норм ГТО. По всем возникшим вопросам необходимо обращаться в ФОК «Арена Рыльск».

Администратор С.В. Петракова