

Все, что надо знать о ГТО

Со здоровьем у россиян дела обстоят, прямо скажем, не очень. Курят шестьдесят процентов мужчин и сорок процентов женщин. Половина страны! Гиподинамией страдают пятьдесят восемь процентов россиян. Именно из-за недостатка движения начинаются проблемы с сердцем и сосудами. По данным Росстата на 2015 год, около шестидесяти процентов опрошенных россиян не занимаются спортом. Дорога на работу-с работы и просмотр футбольных матчей по телевизору - вот и вся физкультура. Что мешает нашим согражданам ходить в спортзал или делать по утрам зарядку? Самый популярный ответ - нехватка времени.

Одним из путей решения этих проблем становится развитие общероссийского движения «Готов к труду и обороне!». К 2017 году всех россиян ждет сдача норм ГТО. Первыми проверят свои возможности школьники и студенты, затем свои достижения продемонстрирует все остальное население, в том числе и пенсионеры.

Что такое комплекс ГТО?

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - это программа физкультурной подготовки. Она действовала в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от десяти до шестидесяти лет. Благодаря ГТО в СССР появились свои чемпионы и победители, программа воспитывала и влияла на здоровый образ жизни каждого человека. С распадом СССР комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года в России началось его возрождение.

Зачем он нужен?

Выполнение нормативов мотивирует взрослых и детей заниматься физкультурой, вести здоровый образ жизни, ходить в секции, посещать спортивные залы.

Кто может выполнить нормы ГТО?

Нормативы ГТО могут выполнять россияне в возрасте от шести до семидесяти лет и старше.

Какие привилегии дает значок ГТО?

Наличие знаков отличия учитывают при поступлении в высшие учебные заведения. Студентам, имеющим золотой знак, могут назначить повышенную государственную академическую стипендию. К примеру, за пять полученных подряд золотых знаков предусмотрена правительственная награда. Работодателям рекомендовали продумать вопрос с премиями и надбавками отличившимся сотрудникам. Программу стимулирования и поощрения ещё разрабатывают.

Сдавать нормативы ГТО надо каждый год?

Нет. Комплекс состоит из одиннадцати ступеней в соответствии с возрастными группами и нормативами по трем уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам. Упражнения

определяют уровень развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Регионам предоставили право дополнительно включать в комплекс ГТО два вида испытаний, в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным видам спорта среди молодежи.

Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на обязательные и по выбору.

1 ступень - возрастная группа от 6 до 8 лет

2 ступень - возрастная группа от 9 до 10 лет

3 ступень - возрастная группа от 11 до 12 лет

4 ступень - возрастная группа от 13 до 15 лет

5 ступень - возрастная группа от 16 до 17 лет

6 ступень - возрастная группа от 18 до 29 лет

7 ступень - возрастная группа от 30 до 39 лет

8 ступень - возрастная группа от 40 до 49 лет

9 ступень - возрастная группа от 50 до 59 лет

10 ступень - возрастная группа от 60 до 69 лет

11 ступень - возрастная группа от 70 лет и старше

Кто готовит детей к выполнению нормативов?

Подготовку обеспечивают систематические занятия по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, спортивных клубах и самостоятельно. Кроме того, учителям физкультуры в школах рекомендуют составить на каждого учащегося индивидуальный график выполнения нормативов. Чтобы не получилось так, что ребенок выполнил несколько нормативов одной ступени, а потом по возрасту перешел на следующую ступень, так и не успев выполнить оставшиеся нормативы и не получив знака ГТО.

Можно ли отказаться от выполнения норм ГТО?

Никто никого не будет принуждать выполнять нормы ГТО. Все основано на добровольном желании каждого.

Что надо сделать для выполнения норм ГТО?

Для сдачи нормативов комплекса ГТО необходимо зарегистрироваться на сайте gto.ru, заполнив анкету персональных данных. К анкете надо приложить две фотографии размером три на четыре. После регистрации на электронную почту заявителя вышлют уникальный идентификационный номер, состоящий из одиннадцати цифр. С его помощью можно попасть в личный кабинет, где есть нормативные показатели на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия для возрастной ступени зарегистрировавшегося. Здесь предложат удобный центр тестирования, выбрав который, участник получит доступ к онлайн-календарю. Он показывает, когда и в какое время пройдут испытания.

Кто должен регистрировать детей?

Они могут сделать это сами или же их регистрируют родители. Возможна регистрация в школе, где учителя информатики могут провести вводное занятие среди старшеклассников по регистрации в системе. Самое главное -

не регистрировать ребенка несколько раз. Если регистрация проходила вне стен школы, то надо обязательно сообщить ID-номер ребенка ответственному за ГТО в учебном учреждении.

Всех ли детей допустят к выполнению нормативов?

К выполнению нормативов допустят только учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Школьники из подготовительной медгруппы смогут выполнять нормативы только после дополнительного обследования врачом спортивной медицины. Специальную медицинскую группу к выполнению нормативов не допускают.

Как пройти медицинский допуск?

Перед выполнением испытаний нужно получить медицинский допуск. Школьники и студенты получают его по результатам обязательных медосмотров. Взрослым такую справку могут выдать в поликлинике 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 года, в зависимости от графика, установленного выбранным центром тестирования. По методическим рекомендациям, опубликованным на сайте ГТО.ru, в один день можно выполнить три-четыре вида испытаний. Участники должны быть заинтересованы в успешном выполнении испытаний, чтобы показать лучший результат. Поэтому, составляя индивидуальную карту участия в комплексе ГТО, важно грамотно подойти к вопросу распределения нагрузки на организм.

Можно выполнить все нормы в один день?

Невозможно. Необходимо понимать, что есть только одна попытка при выполнении одного норматива. К выполнению испытаний необходимо готовиться в индивидуальном порядке и приходить в центр тестирования лишь тогда, когда есть полная уверенность в успешном выполнении испытаний на самые высокие показатели.

Где выполняют нормативы ГТО?

Для этого создают центры тестирования. Муниципалитеты имеют право наделить этими полномочиями организацию, в уставе которой одним из основных видов деятельности прописана «деятельность в области физической культуры и спорта». Это могут быть спортивная школа, центр дополнительного образования, общеобразовательная школа или молодежные центры.

Сколько раз можно получить знак отличия и когда его получают?

Знак отличия ГТО действует в рамках возрастной ступени, после чего его нужно подтвердить заново. Знак отличия оформляют после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний возрастной ступени. Представление к награждению знаками отличия организуют центры тестирования по итогам каждого календарного квартала, после чего направляют приказ регионального органа исполнительной власти в департамент по физической культуре и спорту. Процедура оформления

документов и изготовления знаков занимает от четырех до шести месяцев, поэтому предусмотрели две сессии вручения знаков: по итогам осенне-зимнего и весенне-летнего периода.

Источник: <http://sever-press.ru/obshchestvo/sport/item/18673-vse-chto-nado-znat-o-gto>

Центр тестирования расположен по адресу: г. Ковдор, ул. Сухачева, дом 5а (спортивный павильон, 3 этаж, кабинет инструктора).

График работы: вторник, среда, четверг, пятница: с 8.30. до 12.45, с 14.00. до 17.00.

Справки и предварительная запись по телефону: 81535 7 68 53