

ВСЕ, ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ГТО

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне - это программа физкультурной подготовки. Выполнение нормативов мотивирует взрослых и детей заниматься физкультурой, вести здоровый образ жизни, ходить в секции, посещать спортивные залы. Нормативы ГТО могут выполнять россияне в возрасте от шести до семидесяти лет и старше. Наличие знаков отличия учитывают при поступлении в высшие учебные заведения. 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. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на обязательные и по выбору. Подготовку обеспечивают систематические занятия по программам физического воспитания в учебных заведениях, спортивных секциях, группах общей физической подготовки 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 по возрасту перешел на следующую ступень, так и не успев выполнить оставшиеся нормативы и не получив знака ГТО.

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

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. Детей могут регистрировать родители. Возможна регистрация в школе, где учителя информатики могут провести вводное занятие среди старшеклассников по регистрации в системе. 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. 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. Специальную медицинскую группу к выполнению нормативов не допускают. Перед выполнением испытаний нужно получить медицинский допуск. Школьники получают его по результатам обязательных медосмотров. Взрослым такую справку могут выдать в поликлинике по месту жительства.

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение года, в зависимости от графика, установленного центром тестирования. По методическим рекомендациям, опубликованным на сайте GTO.ru, в один день можно выполнить три - четыре вида испытаний. 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. 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. Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает от четырех до шести месяцев.