

1. Что такое комплекс ГТО?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Хочешь знак отличия ГТО, но не знаешь, с чего начать?

Начался новый учебный год – хороший повод выполнить испытания ГТО. Для учеников выпускных классов знак отличия ГТО может быть крайне полезен, так как увеличивает количество баллов при поступлении в ВУЗ. Однако выполнять нормативы может каждый. А как это сделать, мы описали ниже.

• ШАГ 1 - РЕГИСТРАЦИЯ НА САЙТЕ WWW.GTO.RU

Для выполнения нормативов ГТО в официальном формате участнику необходимо пройти обязательную регистрацию на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО на сайте: www.gto.ru (необходима действующая электронная почта) путем заполнения анкеты с установленным перечнем персональных данных.

!ВАЖНО! Заполнять персональные данные необходимо в соответствии с документом, удостоверяющим личность. При выявлении ошибок участник должен отредактировать персональные данные самостоятельно или обратиться в центр тестирования.

По завершению регистрации вы получаете УИН-номер (уникальный идентификационный номер) участника, состоящий из 11 цифр и доступ к личному кабинету, в котором Вы знакомитесь с нормативными показателями комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия внутри своей возрастной ступени, а затем сможете просматривать результаты, выполненных нормативов испытаний (тестов) на сайте в режиме онлайн.

ВНИМАНИЕ: для входа в личный кабинет на сайте www.gto.ru важно запомнить адрес электронной почты (ЛОГИН) и ПАРОЛЬ используемый при регистрации. Восстановление пароля возможно с помощью электронной почты. На один адрес электронной почты может быть зарегистрирован только один участник движения ГТО и присвоен один УИН-номер.

• ШАГ 2 - ПОДАЧА ЗАЯВКИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Ознакомившись с нормативами и подготовившись к выполнению комплекса ГТО, участник обращается в Центр тестирования и определяет даты тестирования в соответствии с планом проведения мероприятий по выполнению нормативов ГТО.

Центр тестирования ежемесячно формирует план мероприятий с указанием мест тестирования по каждому виду испытания и принимают заявки на участие на конкретную дату.

Центр тестирования принимает как личные, так и коллективных заявки (трудовые коллективы, образовательные учреждения, учебные группы и т.д.) и дополнительно консультирует Вас по возникающим вопросам.

Контактный телефон Муниципального центра тестирования в Волхове: +7-993-205-6970 E-mail: gto-volkhov@bk.ru.

• ШАГ 3 - МЕДИЦИНСКИЙ ДОПУСК

Тестирование участника осуществляется при предъявлении медицинской справки-допуска к выполнению нормативов ГТО от медицинского учреждения по месту жительства и/или от ГБУЗ ЛО Волховская межрайонная больница (кабинет спортивной медицины, г. Волхов, ул. Авиационная, 42, тел.: 8(81363) 6-10-10).

• ШАГ 4 - ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЯ ПО ВИДАМ КОМПЛЕКСА

В день проведения тестирования участник прибывает на мероприятие и предъявляет СЛЕДУЮЩИЕ ДОКУМЕНТЫ:

- Документ удостоверяющий личность (паспорт, свидетельство о рождении для лиц до 14 лет);
- УИН – номер участника;
- Согласие на обработку персональных данных (для лиц до 18 лет согласие законного представителя);

- Медицинский допуск (единый от организации на всех участников в коллективной заявке) или персонально на каждого (справка – допуск);

Судейская бригада осуществляет оценку выполнения нормативов, фиксирует количественные и временные показатели (в зависимости от вида испытаний), вносит результат в протокол выполнения и передает в Центр тестирования для внесения результатов в личный кабинет участника.

Время, за которое вы можете выполнить испытания ГТО — это годовой отчётный период **ЕДИНЫЙ** для всех участников и равный календарному году с 1 января по 31 декабря.

- **ШАГ 5 - НАГРАЖДЕНИЕ ЗНАКАМИ ОТЛИЧИЯ ГТО**

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов нормативов испытаний (тестов) в пределах вашей возрастной ступени, результаты которых внесены в личный кабинет участника.

Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала Центром тестирования.

В I, II и III квартале к награждению представляются все участники, претендующие на золотой знак отличия, и участники, претендующие на бронзовый и серебряный знак отличия, при условии, что произошла смена возрастной группы.

В IV квартале к награждению представляются участники, претендующие на золотой знак отличия, и претендующие на бронзовый и серебряный знак отличия, факт присвоения которого установлен с момента начала календарного года или с момента изменения возрастной группы.

Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 2-3 месяца.

Знак отличия вручается вместе с удостоверением.

Получить ответы на все интересующие вопросы можно в центре тестирования комплекса ГТО, а также на официальном сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: <http://www.gto.ru>.

3. Что такое УИН?

Все результаты выполнения испытаний заносятся в электронную базу данных ГТО (АИС ГТО) и поэтому без регистрации на сайте gto.ru выполнение нормативов невозможно. После регистрации на сайте каждому участнику комплекса присваивается уникальный идентификационный номер (УИН), состоящий из 11 цифр.

Значение цифр разберем на примере 19-47-0006133:

- Первые 2 цифры – календарный год, когда новый участник был зарегистрирован в системе и получил возможность пользоваться опциями личного кабинета. В нашем примере - это 2019 год.

- Вторые 2 цифры – общепринятое цифровое обозначение субъекта РФ для определения места регистрации. В нашем случае 47 регион – Ленинградская область.

- Оставшиеся 7 цифр – порядковый номер участника, который зарегистрировался в текущем году и на соответствующей территории. В нашем примере порядковый номер 6133, а это значит, что на момент регистрации участник был 6133 зарегистрированным в Ленинградской области в 2019 году.

УИН присваивается один раз и при переходе в другую возрастную ступень сохраняется. Поэтому важно записать свой УИН для дальнейшего выполнения нормативов.

4. Что такое "Отчётный период ГТО", сколько "кварталов" он содержит и сколько времени нужно ждать знак.

Напоминаем, что годовым отчётным периодом календарного года для участников всех возрастных ступеней (с I по XVIII), является период с 1 января по 31 декабря текущего года.

Годовой отчетный период - это время, за которое вы можете выполнить испытания ГТО. Другими словами, это период годности выполненных вами нормативов ГТО.

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов нормативов испытаний (тестов) в пределах вашей возрастной ступени. Представление к

награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего издается распоряжение регионального органа исполнительной власти в области ФКиС о награждении серебряными и бронзовыми знаками отличия ГТО, а также приказ Министерства спорта России «О награждении золотыми знаками отличия ВФСК ГТО». Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 2-3 месяца.

В отчете за каждый квартал приводятся:

1. Все участники, претендующие на золотой знак отличия, факт присвоения которого установлен в указанный период;
2. Все участники, претендующие на бронзовый и серебряный знак отличия, факт присвоения которого установлен в указанный период, при условии, что произошла смена ступени данного участника в указанный период.

Период действия каждого квартала:

- I квартал: с 1 января по 31 марта текущего года;
- II квартал: с 1 апреля по 30 июня текущего года;
- III квартал: с 1 июля по 30 сентября текущего года;
- IV квартал: с 1 октября по 31 декабря текущего года.

Обращаем ваше внимание, что коррекция нормативов в личном кабинете производится только в текущем квартале, так как коррекция данных в прошедшем квартале невозможна.

5. Талисманы ГТО

А вы знаете, что у комплекса ГТО есть талисманы? Сегодня познакомим вас с ними!

- Медведь Потап. Медведь – это олицетворение силы, при этом он отлично плавает, лазает по деревьям и быстро бегает, что подтверждает гармоничное физическое совершенство данного персонажа.
- Леопард Вика. Талисман в виде леопарда олицетворяет скорость, а также подчеркивает его редкость, уникальность, эксклюзивность. Быстрый, красивый, гибкий, сильный и ловкий, смелый и хитрый, леопард представляет собой идеального хищника
- Волчонок Макар. Талисман олицетворяет выносливость. Волки очень стойкие, терпеливые и выносливые. Они могут преодолеть расстояние до 80 километров за сутки, а в отдельных случаях даже до 100 километров.
- Лиса Василиса - Талисман Василиса олицетворяет гибкость, подросток легко проассоциирует себя с лисичкой – он такой же «рыжий», имеет «острый», «свежий» ум, и так же ярко готов меняться от сезона к сезону. Гибкая, грациозная, быстрая лиса преуспела и в растяжке, и в хореографии, и гимнастике.
- Зайка Лиза. Это маленький, но очень «спортивный» зверь, талисман олицетворяет прикладные навыки – прекрасно прыгает, а в природе даже умеет плавать. Лиза обладает присущей возрасту энергичностью, активностью, любознательностью, схватывает все на лету.

6. Польза комплекса ГТО

Всероссийский спортивно-физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - представляет собой систему физического и морально-психологического воспитания граждан в России и является важной частью федерального проекта «Спорт - норма жизни» национального проекта «Демография».

Эта программа была разработана для поддержки здоровья, физической активности и духовного развития граждан. Какую пользу может принести выполнение испытаний (тестов) комплекса ГТО:

- Здоровье: Упражнения и физическая активность, включенные в программу ГТО, способствуют укреплению здоровья. Регулярные тренировки помогают поддерживать нормальный вес, улучшают сердечно-сосудистую систему, укрепляют мышцы и суставы.
- Физическая подготовка: ГТО включает разнообразные физические нормативы, которые способствуют развитию общей физической подготовки. Это может быть полезно для улучшения выносливости, силы и гибкости.

- Духовное развитие: В рамках ГТО также уделяется внимание духовному и морально-психологическому развитию личности. Это включает в себя выполнение заданий, связанных с общественными ценностями, патриотизмом и добровольчеством.
 - Формирование дисциплины и ответственности: Участие в программах ГТО способствует формированию дисциплины, ответственности и усиливает понимание важности регулярной физической активности для общего благосостояния.
 - Социализация: Участие в совместных мероприятиях и тренировках, предусмотренных ГТО, способствует социализации, создает возможности для общения и укрепляет чувство общности.
 - Патриотическое воспитание: В современном обществе патриотизм и гражданская ответственность становятся все более важными аспектами воспитания молодого поколения. ГТО - особенно значимый комплекс, способствующий не только физическому развитию, но и формированию гражданской позиции и любви к Родине.
- В целом, ГТО направлен на формирование здорового образа жизни, физической активности и патриотизма, что в конечном итоге может положительно сказаться на обществе в целом.