



Что такое ГТО?

ГТО — это общероссийское движение «Готов к труду и обороне» (ГТО). 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.

Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно.

Структура

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.

I.	СТУПЕНЬ	—	возрастная группа	от	6	до	8	лет
II.	СТУПЕНЬ	—	возрастная группа	от	9	до	10	лет
III.	СТУПЕНЬ	—	возрастная группа	от	11	до	12	лет
IV.	СТУПЕНЬ	—	возрастная группа	от	13	до	15	лет
V.	СТУПЕНЬ	—	возрастная группа	от	16	до	17	лет
VI.	СТУПЕНЬ	—	возрастная группа	от	18	до	29	лет

VII.	СТУПЕНЬ	—	возрастная группа	от	30	до	39	лет
VIII.	СТУПЕНЬ	—	возрастная группа	от	40	до	49	лет
IX.	СТУПЕНЬ	—	возрастная группа	от	50	до	59	лет
X.	СТУПЕНЬ	—	возрастная группа	от	60	до	69	лет
XI.	СТУПЕНЬ	—	возрастная группа от 70 лет и старше					

58 видов испытаний:

- быстрота
- выносливость
- сила
- гибкость
- ловкость
- прикладные навыки

Все нормативы направлены на то, чтобы определить уровень развития физических качеств человека.

Для чего нужен ГТО?

Комплекс ГТО разработан для того, чтобы всесторонне развить население, укрепить здоровье.

Главные задачи ГТО:

- увеличить число граждан в России, которые систематически занимаются спортом;
- повысить уровень физической подготовки и продолжительности жизни граждан РФ;
- сформировать у населения осознанные потребности в систематических занятиях спортом и в здоровом образе жизни;
- повысить общий уровень знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- модернизировать системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Основные принципы:

- доступность и добровольность
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность
- обязательность медицинского контроля
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

Как стать участником?

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 прямо в середине Вы увидите красную кнопку **СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ**, нажмите на нее.



Стать участником

После чего Вам нужно будет пройти процесс регистрации. Заполните необходимые поля: по 2 раза введите адрес Вашей электронной почты и придумайте пароль и введите его также 2 раза, введите код с картинки в подтверждение того, что Вы не робот и нажмите на кнопку **ОТПРАВИТЬ КОД ДЛЯ АКТИВАЦИИ АККАУНТА**.

- Почтовый электронный адрес

Просим повторно ввести ранее указанный электронный адрес, чтобы избежать ошибок в написании.

- Повторите электронный адрес

Укажите, пожалуйста, пароль Вашего личного кабинета на интернет-портале. Обращаем Ваше внимание, что пароль должен содержать не менее 6 символов и состоять из латинских букв и цифр.

- Пароль

Во избежание ошибок в написании, пожалуйста, повторите введенный ранее пароль.

- Повторите пароль

С целью защиты от автоматизированных роботов, просим Вас ввести код, указанный на картинке.

- Введите код с картинки  [Обновить](#)

Для того, чтобы подтвердить свой электронный адрес, нажмите на кнопку «Отправить код для активации аккаунта».

ОТПРАВИТЬ КОД ДЛЯ АКТИВАЦИИ АККАУНТА

Регистрация

Далее на указанный адрес электронной почты Вам придет письмо с кодом, который нужно ввести вот сюда↓

РЕГИСТРАЦИЯ

Для продолжения регистрации, скопируйте код, который пришел Вам на указанный электронный адрес и вставьте его в поле. Если код не пришел на электронный адрес, нажмите кнопку «Нажмите сюда, чтобы ещё раз получить код».

- Введите код активации



Через 112 сек. вы сможете повторно запросить отправку кода.

НАЗАД

ОТПРАВИТЬ

Введение кода

Далее нужно будет заполнить анкету, вводя Ваши данные: дату рождения, ФИО, пол.

Просим указать Вашу дату рождения. Сообщаем, что дата рождения должна соответствовать записи в документе, удостоверяющем личность.

• Дата рождения

26.08.1986

Просим указать Вашу Фамилию. Сообщаем, что Фамилия должна соответствовать записи в документе, удостоверяющем личность

• Фамилия

Просим указать Ваше Имя. Сообщаем, что Имя должно соответствовать записи в документе, удостоверяющем личность.

• Имя

Просим указать Ваше Отчество. Сообщаем, что Отчество должно соответствовать записи в документе, удостоверяющем личность. Если у Вас отсутствует Отчество, поставьте отметку в поле «У меня нет отчества».

• Отчество

У меня нет отчества

• Укажите пол

• Мужчина • Женщина

Заполнение анкеты

Указывать нужно только достоверные данные, как указано в паспорте.

Далее нужно прикрепить Вашу фотографию. Требования к фото следующие:

- Количество человек на фотографии — не более одного.
- Фотография показывает лицо участника в анфас от макушки до середины грудной клетки.
- Черты лица должны быть легко различимы и контрастировать с фоном
- Формат фотографии – цветной (не черно-белый).
- Соотношение сторон должно быть 3x4
- Расширения файла* .jpg, * .png, *.gif,. *jpeg.

ФОТОГРАФИЯ

- Загрузите вашу фотографию. Фотография будет использована в паспорте участника ВФСК ГТО.

Обзор... Файл не выбран.

Рекомендуемый размер - не менее 240x240, и не больше 2мб

Загрузка фото

После загрузки фото необходимо заполнить адрес места проживания, личный номер телефона, а также номер телефона и ФИО контактного лица, то есть человека, через которого можно будет с Вами связаться.

АДРЕС ПРОЖИВАНИЯ

- Населенный пункт и улица

Введите населенный пункт и улицу проживания, а затем выберите предложенный вариант из выпадающего списка. Указывать почтовый индекс и страну проживания не надо. Можно по желанию указать дом.

Мой адрес проживания совпадает с адресом регистрации

Для того, чтобы связаться с Вами для приглашения на выполнения испытаний или вручения знака отличия, а также для уточнения данных, указанных в анкете, просим указать действующий мобильный телефон. В случае отсутствия личного номера мобильного телефона, укажите номер мобильного телефона контактного лица, с которым можно связаться для Вашего информирования.

- Мобильный телефон

Пример: +79001234567

Укажите, пожалуйста, Имя, Отчество, мобильный телефон и кем Вам приходится контактное лицо на случай, если с Вами не смогут связаться для приглашения на выполнение испытаний или вручения знака отличия.

ФИО контактного лица

Кем приходится

Мобильный телефон контактного лица

Пример: +79001234567

Адрес проживания

Следующий раздел — это образование и работа. Здесь нужно указать какое у Вас образование и место работы. Если Вы не работаете, так и укажите «Временно не работающий».

ОБРАЗОВАНИЕ И РАБОТА

• Информация об образовании

Студент высшего учебного заведения



• Информация о трудоустройстве

временно не работающий



Образование и работа


После чего укажите Ваши предпочтения в спорте: три вида спорта, которые Вам нравятся, поставьте галочку о согласии с условиями и нажмите на **РЕГИСТРАЦИЮ**.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Укажите три предпочтительных вида спорта, которыми Вы занимаетесь профессионально или увлекаетесь, а также следите за новостями.

- Три предпочтительных вида спорта

Укажите вид спорта	▼
Укажите вид спорта	▼
Укажите вид спорта	▼



СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Уважаемый участник! Просим ознакомиться с пользовательским соглашением и положением об обработке и защите персональных данных

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЕ СОГЛАШЕНИЕ

ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ОБРАБОТКЕ И ЗАЩИТЕ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

- Я ознакомлен с Пользовательским соглашением и Положением об обработке и защите персональных данных

Для того, чтобы завершить регистрацию просим нажать на кнопку "Регистрация". Нажимая на кнопку "Регистрация", Вы соглашаетесь с условиями Пользовательского соглашения и обработки и защиты персональных данных



Регистрация

ГТО.ру — регистрация для школьников официальный сайт

Регистрация для школьников является абсолютно такой же, как было расписано выше. Любому, кто хочет зарегистрироваться, нужно указать свои персональные данные: ФИО, дату рождения, пол, место проживания, прикрепить фотографию по таким же требованиям. Единственное, в разделе **Образование и работа** нужно указать, что Вы являетесь **Учащимся общеобразовательного учреждения**, а в **Информации о трудоустройстве** укажите, что Вы **Учащийся**.

ОБРАЗОВАНИЕ И РАБОТА

• Информация об образовании

Учащийся общеобразовательного учреждения

• Информация о трудоустройстве

учащийся

Образование

Ну и, конечно же укажите место Вашей учебы: название, адрес и дату поступления. Если у Вас несколько мест учебы, то укажите все, нажав на кнопку **Добавить еще**.

МЕСТО УЧЕБЫ

• Наименование учебного заведения

• Регион

Укажите регион

• Населенный пункт

• Дата поступления

Укажите месяц

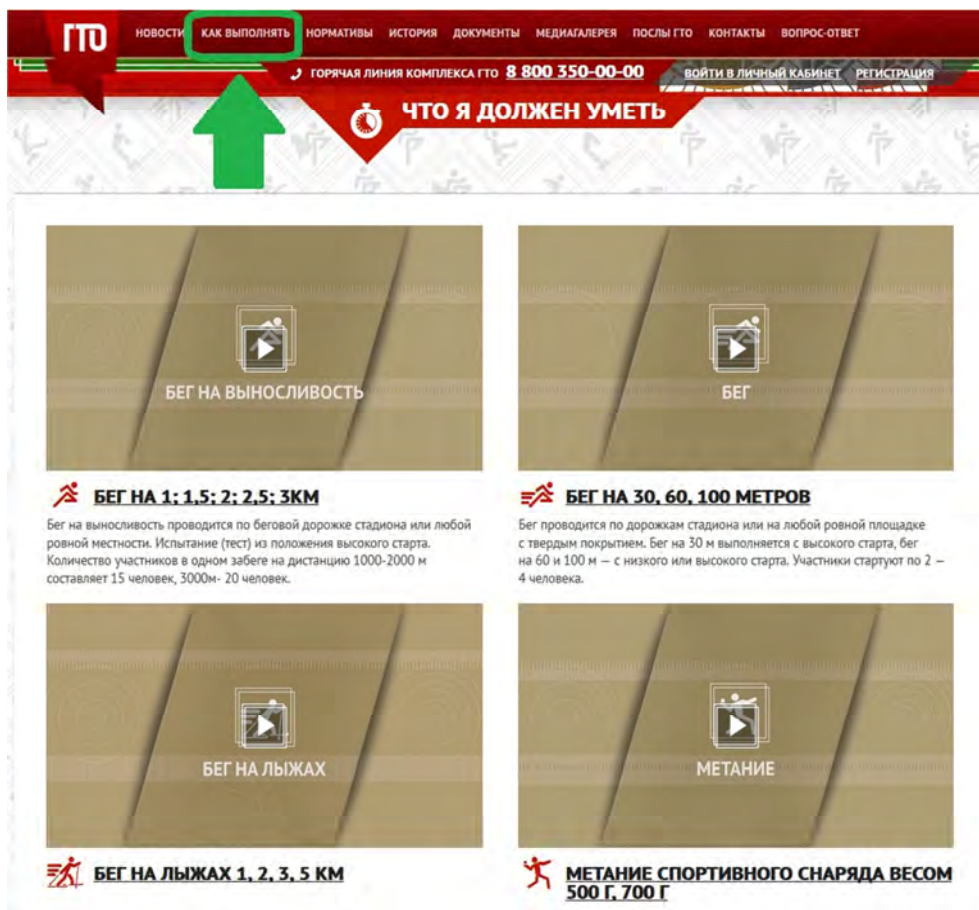
Укажите год

ДОБАВИТЬ ЕЩЕ

Место учебы

Как выполнять?

На официальном сайте ГТО есть список того, что Вы должны уметь. В разделе **Как выполнять**, который Вы найдете в верхнем меню, Вы можете посмотреть видео с подробным описанием как и что нужно правильно выполнять.



Как 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.

Программа ГТО в социальных сетях

Обновления информации, новости Вы сможете просматривать не только на официальном сайте, а также в социальных сетях.



Vkontakte



Facebook



Twitter



Instagram



Youtube