

*КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр тестирования-  
Региональный оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае*



**Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»**



# ИЗ ИСТОРИИ КОМПЛЕКСА ГТО

КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр  
тестирования-Региональный  
оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае

**ВФСК ГТО – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР и поддерживаемая государством система патриотического воспитания молодежи.**

Существовала с 1931 по 1991 год.

Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Программа действовала в учебных заведениях, а также на предприятиях. В комплекс ГТО входили такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.

Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта включенных в ГТО, очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения, особенно среди молодежи.

**В 1991 году с распадом СССР программа прекратила свое существование.**

# ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

24 МАРТА 2014 ГОДА

КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр  
тестирования-Региональный  
оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае

ПРЕЗИДЕНТ РОССИИ ВЛАДИМИР ПУТИН ПОДПИСАЛ УКАЗ О  
ВОЗРОЖДЕНИИ В СТРАНЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».

- **ВФСК ГТО — нормативная основа физического воспитания населения**
- Уникальная программа физкультурной подготовки «Готов к труду и обороне».
- Она используется для определения физической выносливости и силы для сотрудников многих профессий, учеников школ, а также абитуриентов.
- С 2015 года результаты по ГТО учитываются, при поступлении в ВУЗы.



Заседание Совета по развитию  
физической культуры и спорта

# Основные принципы комплекса ГТО

КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр  
тестирования-Региональный  
оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае

Добровольность и доступность

Оздоровительная направленность

Обязательность медицинского контроля

Учет региональных особенностей и национальных традиций



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
Федеральный научно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

## Структура Комплекса ГТО

КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр  
тестирования-Региональный  
оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае

I ступень - 6-8 лет

II ступень - 9-10 лет

III ступень - 11-12 лет

IV ступень - 13-15 лет

V ступень - 16-17 лет

VI ступень - 18-29 лет

VII ступень - 30-39 лет

VIII ступень - 40-49 лет

IX ступень - 50-59 лет

X ступень - 60-69 лет

XI ступень - 70 лет и старше

59 видов видов испытаний (тестов)

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



# Что такое нормативы ГТО?

- **Количественные значения испытаний комплекса ГТО, которые позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и умений и навыков согласно возрастным ступеням и полу.**
- **Подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору**

**Нормативы измеряются в минутах, секундах, метрах, сантиметрах и количествах раз в зависимости от вида испытаний**



**Нормативы для каждой возрастной ступени доступны на официальном интернет-портале комплекса ГТО по адресу [GTO.ru](http://GTO.ru) в разделе «Нормативы»**

# Что такое знак отличия ГТО?

КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр  
тестирования-Региональный  
оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае

- По аналогии с медалями в большом спорте это награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов определенных возрастных ступеней комплекса ГТО.
- Знаки отличия бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной ступени.



# Преференции знака ГТО

КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр  
тестирования-Региональный  
оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае

- Знаки Отличия ГТО дают возможность абитуриентам получить дополнительные баллы при поступлении в ВУЗ от 1 до 10.
- ВУЗ самостоятельно решает сколько баллов можно получить за успешно выполненные норм ГТО!!
- Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия.



## Какие ещё преимущества дает знак ГТО?

---

---

Для учащихся общеобразовательных заведений, помимо уверенности в собственных физических способностях и уважения окружающих знак отличия ГТО на усмотрение общеобразовательного учреждения дает возможность получить оценку отлично в зачете по предмету физическая культура

Для трудоспособного населения на усмотрение работодателей - возможность получить надбавку к заработной плате или дополнительные дни отпуска или даже повышение в должности.

- Я хочу выполнять нормативы комплекса ГТО, что я должен для этого сделать?



# Регистрация ГТО — инструкция для пользователя

КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр  
тестирования-Региональный  
оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае

НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ для принятия участия в ТЕСТИРОВАНИИ является

## регистрация на сайте ГТО!

Регистрация несовершеннолетних участников осуществляется в присутствии родителей!!!!

### Необходимо следовать простым правилам:

- не отклоняться от предложенной инструкции;
- внимательно читать написанные подсказки в анкете;
- вписывать только реальные данные.
- Наличие собственной электронной почты
- Кнопка для регистрации на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) находится сверху.
- **Какие контактные данные нужно указать?**
- Следующим важным этапом является заполнение контактных данных о человеке. Следует внести определенную информацию:
  - дата рождения;
  - пол;
  - фамилия, имя, отчество;

# Анкета регистрации



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00 ВОЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

**РЕГИСТРАЦИЯ**

Уважаемый участник Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)! Благодарим за внимание к комплексу ГТО и рады приветствовать Вас на странице регистрации.

Прежде чем перейти к регистрации, заполните, пожалуйста, нижеуказанные поля.

Укажите, пожалуйста, существующий адрес электронной почты, который зарегистрирован на Вас. Обращаем Ваше внимание, регистрация на интернет-портале с одного электронного адреса возможна только один раз. Все почтовые сообщения с интернет-портала будут отсылаться на этот адрес. Адрес электронной почты будет использован только по Вашему желанию: для восстановления пароля или получения новостей и уведомлений.

• 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

КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр  
тестирования-Региональный  
оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае



# Как получить паспорт участника?

Каждому новому члену большого физкультурного клуба нужно обязательно иметь собственный паспорт участника. В этот электронный документ будут вписывать все данные относительно участия в состязаниях ГТО, и выполнения определенных нормативов с получением наград. Потому для оформления паспорта нужно прислать свою фотографию. Именно она окажется «аватаркой» личного аккаунта на этом портале.

## ФОТОГРАФИЯ

Загрузите фотографию, которая будет удовлетворять следующим требованиям:

- 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.

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

Выберите файл | Файл не выбран

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

# Получение ID номера

- После успешного прохождения процедуры регистрации на ГТО, каждый участник получает собственный уникальный номер для идентификации пользователя. В этот код входят около одиннадцати цифр. В них находится вся необходимая информация относительно каждого участника этой программы. ID номер содержит одиннадцать цифр. Они включают информацию о следующем:
  - год регистрации пользователя;
  - субъект РФ нахождения человека;
  - порядковый номер.
- Только ID-номер дает возможность своевременно записаться на прием в единый Центр для проведения тестирования. Дополнительно такой код позволит оперативно отследить свои результаты при помощи официального сайта.
- Для получения такого номера, необходимо только подтвердить свой адрес электронной почты. Как это сделать?
- В процессе регистрации на ГТО, указывается почтовый ящик пользователя. После этого на него придет письмо со ссылкой. Если перейти по ней, то новому участнику движения «Готов к труду и обороне» будет выдан личный код.

# Заявка на выполнение

---

---

КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр  
тестирования-Региональный  
оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае

Контактные данные Центра тестирования доступны в личном кабинете на сайте [gto.ru](http://gto.ru) в разделе "Центр тестирования"

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](http://gto.ru) в режиме on-line.

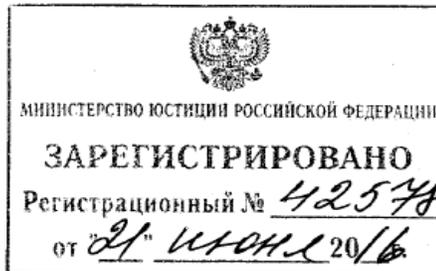
Вы можете связаться с ближайшим к Вам Центром тестирования и получить консультацию по всем вопросам участия в комплексе ГТО.

# Получение медицинского допуска

КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр  
тестирования-Региональный  
оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(Минздрав России)



## П Р И К А З

1 марта 2016 г.

№ 134н

Москва

**О Порядке  
организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся  
физической культурой и спортом (в том числе при подготовке  
и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий),  
включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти  
спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом  
в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»**

В соответствии с частью 4 статьи 39 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.  
№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (Собрание

# Получение медицинского допуска

КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр  
тестирования-Региональный  
оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае

проб в зависимости от вида нарушения здоровья.

6. Медицинский осмотр лица, желающего заниматься физической культурой в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

3

комплекса ГТО, проводится на основании результатов диспансеризации<sup>1</sup> или профилактического медицинского осмотра<sup>2</sup>. В рамках медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой в организациях, дополнительно проводятся:

- антропометрия;
- оценка типа телосложения;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение электрокардиографии;
- проведение функциональных (нагрузочных) проб.

# Получение медицинского допуска

КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр  
тестирования-Региональный  
оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае

При проведении медицинского осмотра лица, желающего выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, лицам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I группа состояния здоровья либо основная медицинская группа для занятий физической культурой (I группа), врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом) врачом-педиатром) оформляется медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов (тестов) комплекса ГТО.

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена II или III группа состояния здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой (II группа), для решения вопроса о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО направляются к врачу по спортивной медицине.

Несовершеннолетние со специальной медицинской группой здоровья для занятий физической культурой к сдаче нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО не допускаются.

# Получение медицинского допуска

КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр  
тестирования-Региональный  
оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае

10. По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях или к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях или к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО со сроком действия не более 1 года в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 2 мая 2012 г. № 441н «Об утверждении Порядка выдачи медицинскими

<sup>3</sup> Статья 76 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2011, № 48, ст. 6724; 2015, № 10, ст. 1425; 2016, № 1, ст. 9).

организациями справок и медицинских заключений» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2012 г., регистрационный № 24366).

Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр.

# Выполнение испытаний

Центр тестирования формирует план-график проведения тестирования по видам испытаний (тестам) выполнения нормативов комплекса ГТО среди населения на календарный год.

Участника комплекса ГТО знакомят с Планом-графиком проведения тестирования по видам испытаний (тестам) выполнения нормативов комплекса ГТО (доступен на сайте центра тестирования).

Участник формирует индивидуальный план выполнения нормативов ГТО в соответствии с Планом-графиком центра тестирования, в который подал заявку.

# Отчетные периоды

**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).**



# КОГДА Я СМОГУ ПОЛУЧИТЬ ЗНАК ОТЛИЧИЯ, ВЫПОЛНИВ НОРМЫ ГТО?

КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр  
тестирования-Региональный  
оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае

Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего издается приказ регионального органа исполнительной власти в области ФКС 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 связи с чем предусмотрено 4 сессии вручения знаков.

# Зачем нужен комплекс ГТО?

КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр  
тестирования-Региональный  
оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае

Целями ВФСК ГТО являются укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение

здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.



# Что я могу сделать сейчас для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО?

КГАУ «ЦСП-ШВСМ»  
Региональный центр  
тестирования-Региональный  
оператор реализации  
мероприятий комплекса ГТО в  
Приморском крае

- Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).
- Посещать уроки физической культуры (для учащихся всех форм обучения), или спортивные залы, фитнес-центры (для взрослого населения).
- Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), входящих в состав ВФСК ГТО. При соблюдении указанных рекомендаций, Вы непременно можете рассчитывать на успех.



**БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!**

