****

**Дорога к новым достижениям**

Начало нового учебного года, в этот раз началось с комплекса различных спортивных мероприятий, в которых принимали участие школьники разного возраста. Сначала футбол, затем «Кросс –нации» и вот в конце сентября в начале октября вновь мальчишки и девчонки попробовали свои силы и возможности, сдав нормы комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» соответствующих ступеней. Но, прежде чем приступить к испытаниям Центром тестирования- муниципального бюджетного учреждения «Физкультура и Спорт» совместно со специалистами Управления образования и преподавателями физической культуры общеобразовательных учреждений была проведена большая работа по привлечению детей к сдаче норм, регистрации участников на сайте с получением Уникальный индивидуальный номер (УИН) участника и оформления заявок.

По итогам прошлого года было принято 858 заявок на сдачу норм ГТО с 1 по 5 ступени, из них сдали на знаки отличия золото, серебро и бронзу 66 человек.

В этом году в Центр тестирования поступило уже 407 заявок от обучающихся в школах Североуральского городского округа, после чего Центром тестирования составлен график приема норм ГТО.

Первыми испытаниями для школьников стала легкая атлетика и метание снаряда. Следующими испытаниями для них станут плавание, гимнастические упражнения, стрельба из пневматической винтовки и бег на лыжах.

Решением Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» протокол № 7 от 10 февраля 2016 года, Свердловская область включена в список регионов – участников II этапа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди категорий населения VI - IX ступеней в 2016 году, это говорит о том, что все желающие жители Североуральского городского округа могут сдать норматив в Центре тестирования по адресу город Североуральск, ул. Свердлова, 29а (стадион «Горняк»)

Как это сделать?

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).

В комплекс ГТО, утвержденный Минспортом РФ в 2014 г., включены тесты и нормативы для 11 групп девочек и мальчиков, девушек и юношей, женщин и мужчин, охватывающих возраст от 6 лет до пожилого возраста без ограничений его предела.

Нормативы разделены по степени сложности на 3 типа, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знаку.

**Твои 5 шагов до знака ГТО**

**Шаг 1– регистрация на сайте www.gto.ru**

Сайт www.gto.ru позволяет любому гражданину получить самую актуальную информацию о ходе внедрения комплекса ГТО, его историческом развитии, ознакомиться с инструкциями, в том числе с видеоуроками, о подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО, правильности выполнения испытаний, системе построения режима дня с учетом здорового питания и необходимого количества физических нагрузок.

На сайте участник заполняет специальную анкетную форму с установленным перечнем персональных данных: E-mail (на одного участника регистрируется 1 адрес E-mail), контактный номер телефона, адрес проживания участника, информация об образовании, фотография, (которая будет использоваться в личной карточке участника). Отправка анкеты на проверку позволяет стать участником комплекса ГТО, о чем он получает соответствующее письменное уведомление на указанный им адрес электронной почты.

Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением уникального УИН участника, который обязательно нужно запомнить участнику, данный номер будет личным номером на протяжении всего периода участия в ГТО.

УИН участника состоит из 11 цифр:

• первые 2 цифры — содержат данные о календарном годе начала участия в комплексе ГТО;

• вторые 2 цифры — общепринятое цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации и выдачи учетной карточки;

• оставшиеся 7 цифр соответствуют порядковому номеру участника внутри текущего года и в пределах соответствующей территории.

Регистрация гражданина и присвоение УИН участника позволяют ему попасть в личный кабинет комплекса ГТО на официальном Всероссийском интернет-портале www.gto.ru, где участник может ознакомиться со списком обязательных испытаний, которые предстоит ему сдать и ознакомиться и определиться с видами испытаний по выбору.

Очень важно понимать, что если не зарегистрироваться на сайте и не получить УИН участника, участник не будет допущен к официальной сдаче нормативов ГТО и следовательно не получит знак отличия!

При отсутствии технической возможности можно подать заявку с помощью сотрудников Центра тестирования, которые произведут регистрацию на официальном интернет - портале ГТО.

**Шаг 2 – заявка на выполнение**

Получив доступ к личному кабинету на сайте гражданин выбирает удобный для себя центр тестирования.

На территории Североуральского городского округа существует один Центр тестирования:

1. МБУ «Физкультура и Спорт» ул. Свердлова, 29a; e-mail: fizkultura@mail.ru, тел.:(8 343 80) 4-32-76

2. Выбор центра позволяет участнику получить доступ в календарь для выполнения испытаний комплекса ГТО.

**Шаг 3– получение медицинского допуска**

Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО осуществляется врачами-терапевтами, педиатрами, врачами общей практики и врачами по спортивной медицине в учреждениях с учетом результатов ранее пройденных медицинских осмотров.

В отношении допуска работников учреждений и предприятий допускается схема — медосмотра в здравпункте соответствующего учреждения или организации.

Исходя из результатов осмотра, медики принимают решения об определении группы состояния здоровья гражданина, о медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, выдает разрешение (допуск) к подготовке и выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

Важно отметить, что допуск к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО получат только лица, относящиеся к основной медицинской группе.

Допуск к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО могут получить кроме лиц специальной медицинской группы «А» и «Б» лица, отнесенные к подготовительной медицинской группе, только после дополнительного медицинского осмотра.

**Шаг 4 – выполнение испытаний**

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение 365 дней, в зависимости от графика, установленного Вашим центром тестирования.

Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на сайте www.gto.ru, в один день возможно выполнить три-четыре вида испытания. Помните, что, в первую очередь, вы сами должны быть заинтересованы в успешном выполнении испытаний, чтобы показать лучший результат.

Соответственно, составляя индивидуальную карту участия в комплексе ГТО, важно грамотно подойти к вопросу распределения нагрузки на ваш организм.

**Шаг 5 – вручение знака отличия**

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний в пределах вашей возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего оформляется приказ Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области (на серебряный и бронзовый знак) или Министерства спорта РФ (на золотой знак).

Знак отличия ГТО действует в рамках возрастной ступени, после чего должен быть подтвержден заново.

Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке». Если хотя бы один из видов испытаний был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то, что все остальные испытания были выполнены на «золото» или «серебро».

Более подробную информацию можно узнать на сайте sportsevural.ru, gto.ru.

Окажут помощь при регистрации специалисты Центра тестирования «МБУ «ФК и С», телефон для справок 4-32-76

Мы ждем Вас в Центре тестирования!