



## «Готов к труду и обороне!»

Схема сдачи ГТО состоит из пяти шагов:

### Шаг 1 – регистрация на портале комплекса ГТО:

Регистрация на портале комплекса ГТО [GTO.RU](http://GTO.RU). После регистрации пользователь получает доступ в личный кабинет, в котором показывается его история участия в сдаче норм ГТО. Также в личном кабинете можно зарегистрироваться на выполнение испытаний комплекса ГТО.

### Шаг 2 – оформление медицинского допуска:

После подтверждения заявки гражданин оформляет медицинский допуск.

### Шаг 3 – сдача норм ГТО в центре тестирования:

В назначенный день пользователь обращается в центр тестирования и предъявляет документ, удостоверяющий личность, а также медицинский допуск. После этого участнику необходимо сдать тест на знания в области физкультуры и спорта: 20 вопросов в зависимости от возрастной ступени и 10 минут времени для ответов на них. Затем участник сдает нормы ГТО.

### Шаг 4 – занесение результатов:

Если сдача нормативов комплекса ГТО проходит в одном из 12 пилотных регионов, то результаты вносятся сотрудниками центров тестирования сразу в систему АИС ГТО. Остальные регионы направляют протокол в электронном виде в адрес федерального оператора.

### Шаг 5 – получение значков ГТО:

Федеральный оператор организует производство знаков отличия комплекса ГТО и осуществляет их доставку в пределах столиц федеральных округов России. Далее регион получает необходимое количество знаков количество в столице федерального округа на условиях самовывоза.

В связи с выходом Указа Президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», возник вопрос «что такое ГТО?».

«Готов к труду и обороне» - программа физического воспитания разных групп населения России. Была введена в 2014 году, восстановила действующую в 1931-1991 годах программу «Готов к труду и обороне СССР». Комплекс разделен на 11 ступеней. Предусмотрены разные нормативы, в зависимости от пола и возраста. Что делают в ее рамках?

Программа предполагает сдачу нормативов в таких испытаниях как бег на разные дистанции, прыжки, подтягивания, отжимания, метание снаряда, рывок гири, плавания, бег на лыжах, стрельба, туристический поход.

На сегодняшний день проблема здоровья населения стоит особенно остро. По этой причине стремительно растет число страдающих такими заболеваниями, как ожирение, остеохондроз, которые крайне негативно сказываются не только на качестве жизни и работоспособности больных, но и на здоровье их детей, внуков — а значит, и на здоровье нации в целом.

