**В Верховском районе можно сдать нормы ГТО.**

        На базе МБУДО «Верховская спортивная школа» в рамках национального проекта "Демография" с  2019 года открыт центр тестирования ГТО. В 2020 году установлена площадка ГТО на территории МБОУ «Верховская СОШ № 1». За годы работы центра тестирования в испытаниях приняло участие 265 человек, из числа которых 23 человека выполнили нормативы комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне» на «золотой знак», 16 человек - на «серебряный» и 3   человека  на «бронзовый».

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

       Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый комплекс ГТО, включавший 21 норматив.

       Возродили комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 году. Был утвержден новый перечень испытаний, разработаны нормативы, а также дизайн знаков отличия. Их три: золотой, бронзовый, серебряный.

      Кто может выполнить нормативы?

      Выполнить нормативы могут жители  в возрасте от 6 лет и старше, систематически занимающиеся спортом, в том числе самостоятельно,  имеющие медицинский допуск и  зарегистрированные на сайте gto.ru. Комплекс ГТО включает в себя 18 возрастных групп или 18 ступеней.

      В марте 2023 года внесены изменения в нормативы  комплекса ВФСК «ГТО». Для выполнения нормативов необходимо сдать 4 обязательных вида и ещё 2 вида по выбору. Всего количество видов, необходимых  для получения знаков отличия уменьшилось с  8-9 видов испытаний до 5-6. Нормативы и количество испытаний меняются в зависимости от пола и возраста жителей. Есть дисциплины обязательные  для всех: это наклон вперёд, бег (смешанное передвижение) и некоторые виды силовой гимнастики.

      Узнать, какие нормативы можно сдать в любом возрасте и какие результаты  удостаиваются знака ГТО, можно на федеральном сайте gtо.ru.

       Где можно выполнить нормативы?

Сегодня в Орловской области  действует 27  центров тестирования комплекса ГТО, в том числе и в Верховском районе. В любом из них можно сдать нормативы комплекса ГТО. Каждому даётся 2 попытки для сдачи нормативов в течение календарного года.

      Как получить медицинское заключение для участия?

     Желающие выполнить нормативы комплекса ГТО, имеющие I или II группу здоровья либо основную медицинскую группу для занятий физической культурой, должны оформить соответствующее медицинское заключение с указанием группы здоровья у врача-терапевта или педиатра (по возрасту).

     Лицам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена III или IV группа здоровья, для допуска к выполнению нормативов комплекса ГТО потребуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительного обследования.

     Инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья для выполнения нормативов потребуется осмотр врача по спортивной медицине и дополнительное обследование. Решение о допуске принимается на основании группы инвалидности/ограничения, в соответствии с клиническими рекомендациями, с учетом состояния здоровья, группы и ступени комплекса ГТО.

     Как зарегистрироваться для участия?

     Чтобы выполнить нормативы ГТО, нужно зарегистрироваться на [сайте](http://www.gto.ru/). Каждому участнику присваивается личный уникальный идентификационный номер. Заявку на выполнение испытаний можно подать в электронном виде или непосредственно в центре тестирования. Для допуска к испытаниям необходимо предоставить документ, удостоверяющий личность, и медицинский допуск от врача.

     После успешного выполнения необходимого количества испытаний соответствующей ступени (определяется в зависимости от возрастной категории) сводный протокол направляется в автоматизированную информационную систему ГТО, где происходит его обработка и выгрузка соответствующим образом

     Зачем это нужно?

     Введение комплекса «Готов к труду и обороне» способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта.

     Абитуриенты, имеющие золотой, серебряный или бронзовый знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз. А студенты с такими знаками могут претендовать на повышенную академическую стипендию. Окончательное решение принимает администрация учебного заведения.