**5 шагов до знака ГТО**

Подробная информация о тестировании по комплексу ГТО в Ярославской области размещена на сайте регионального центра тестирования ГТО в регионе – [www.ГТО76.рф](http://www.xn--76-glc8bt.xn--p1ai/)

            На этом сайте также размещена информация о графиках тестирования. Чтобы узнать информацию о графике в определенном месте тестирования, необходимо:

1. Зайти на сайт [www.ГТО76.рф](http://www.xn--76-glc8bt.xn--p1ai/) в раздел «Места тестирования»;

2. Выбрать нужный муниципальный район;

3. В отобразившихся отметках на карте выбрать нужно место тестирования и перейти во вкладку «График тестирования».

**МОУ "Красноткацкая средняя школа" является местом тестирования для всех общеобразовательных учреждений  Ярославского муниципального района**

**Комплекс ГТО**

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — это программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование, однако с 2014 года началось возрождение комплекса в условиях современной России.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это 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.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих 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

ГТО — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни. Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, Вы оттачиваете свою координацию, становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным.

Согласно Приказу Министерства образования России от 14.10.2015 № 1147 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования…» наличие знаков отличия комплекса ГТО у поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования учитывается образовательными организациями высшего образования при приеме. Также обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия за спортивные достижения.