

История ГТО

Начало зарождения

За Октябрьской революцией последовала гражданская война. Новые лидеры искали варианты укрепления военной мощи государства и методы объединения всех жителей страны. Для этой цели в 1918 году был принят документ «Об обязательном обучении военному искусству». Позже, в 1920 году, при различных образовательных заведениях начинают создаваться общества для повышения уровня военной подготовки и формирования уважения к спорту в целом.

В 1927 году создается Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ). Оно положит начало всему комплексу ГТО и поспособствует развитию спортивных соревнований в стране.

Комплекс ГТО в СССР



С 1930 года вводится пробная сдача оздоровительного комплекса ГТО. Объявление о нем появляется в «Комсомольской правде». Активисты ОСОАВИАХИМа активно занимаются привлечением молодых людей для занятий спортом.

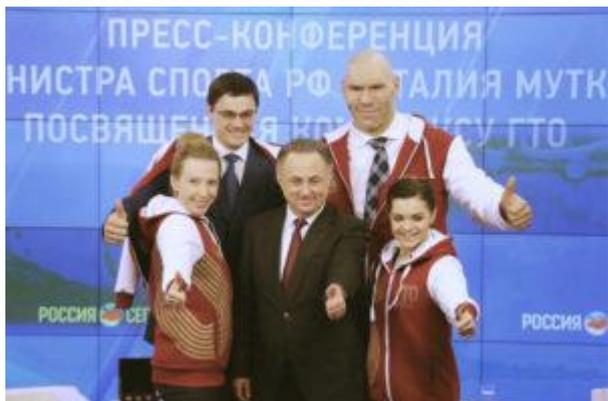
Для сдачи испытаний, взрослые подразделяются, исходя из возраста и пола, на три категории. Сам комплекс состоит из одной ступени и насчитывает 6 теоретических и 15 практических испытаний. В 1932 году вводится в действие комплекс ГТО II ступени. Он насчитывает 3 теоретических и 22 практических испытаний.

В 1934 вводится детская ступень комплекса — «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Школьники сдают 16 нормативов.

В 1939-40 гг. оздоровительный комплекс стал основой военной подготовки населения СССР. Люди научились стрелять, плавать, ходить на лыжах, метать гранаты, преодолевать препятствия. Это помогло многим быстро переквалифицироваться в танкисты, снайпера и разведчики.

В рамках целей стоящих перед спортивным обществом в стране вносились коррективы в ГТО. В 1946-1950 гг. изменились возрастные категории, а количество нормативов уменьшилось. После восстановления страны, перед физкультурниками СССР поставили цель — популяризировать спорт и нормы ГТО. Основная задача заключалась в достижении высоких спортивных результатов во всем мире.

Комплекс ГТО в России



С 2007 года в РФ наблюдается резкий интерес к спорту. Россия достигает побед в футболе, баскетболе, гандболе и в других видах спорта. И общественность в связи с этим выступает инициатором возрождения забытого комплекса ГТО.

При ведущих вузах страны проходят мероприятия по выполнению оздоровительного комплекса. А сам процесс формирования интереса к ГТО продлится вплоть до 2014 года. В этот год комплекс официально будет признан указом Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Сейчас ГТО набирает обороты. Девушки и юноши пытаются завоевать заветный золотой значок, что способствует формированию привычки уделять внимание своему физическому развитию и следить за своим здоровьем.

Что такое комплекс ГТО

Комплекс ГТО — программа **физического воспитания** населения РФ, направленная на развитие спорта и оздоровления граждан страны. Данное мероприятие регулируется нормативно-правовой и методической базой. Спортивное движение ГТО несет в себе цель — сформировать интерес к занятиям спортом и усовершенствовать систему физического воспитания в школах, вузах и т.д.

Ступени

Программа ГТО разделена на 11 ступеней исходя из возраста желающих. Принять участие можно с 6 лет. Притом верхней границы по возрасту нет (70 лет и более).

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Ступень											
Возраст (лет)	6-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	≥70
Класс в школе	1-2	3-4	5-6	7-9	10-11						

По степени трудности выделяют три этапа. Самый трудный этап — золотой значок, средний — серебряный, самый легкий — бронзовый.

Виды испытаний

Комплекс ГТО строится на понятиях теста и нормативов. Тесты определяют уровень развития какого-либо навыка, в то время как **нормативы** — степень спортивной подготовки населения.

Испытания проверяют силу, выносливость, скорость и гибкость. Сверх того можно узнать свои координационные способности и дополнительные навыки, например, скандинавская ходьба или поход.

Для чего нужен комплекс ГТО

Данное мероприятие придумано для популяризации спорта среди всего населения нашей страны. Занимаясь регулярно, вы улучшаете свои показатели, а целеустремленность к золотому значку приучает вас уделять внимание своему физическому здоровью каждый день. Ведь тренировки укрепляют организм и способствуют выработке здоровых привычек.

Как проходит ГТО



Чтобы принять участие в ГТО и получить заветный значок, прежде всего, нужно зарегистрироваться на сайте. Для этого придется придумать логин, пароль и вести код с картинки. После отправляете заявку на выполнение. Для этого в специальную форму вводите свои имя и фамилию, контактные данные, адрес и выбираете нормативы, которые собираетесь сдавать.

Обязательно получите **медицинский допуск** у врача. Для этого нужно сдать анализы и посетить ряд специалистов: хирурга, кардиолога, невролога и т.д. Без подтверждения вашего здоровья вас не допустят к сдаче нормативов.

Затем остается только прийти и попробовать показать лучшие результаты. При успешном выполнении вы получаете значок в зависимости от выбранного уровня трудности.

Где проходит ГТО

Сдать нормативы ГТО можно в любом центре тестирования вашего города. Обычно такие центры имеются в любом образовательном учреждении или некоммерческих организациях, таких как спортивные или оздоровительные клубы и секции.

Нормы ГТО

Нормативы ГТО — степень развитости определенного навыка, что позволяет понять уровень физической подготовки участника.

Школьники попытаться свои силы могут с июня одного года до июля следующего. Трудоспособное население РФ приглашается к сдаче круглый год: с января по декабрь. Сдать сразу все тесты, к сожалению, не входит в правило мероприятия.

Каждому участнику будет предоставлена возможность попробовать себя только в 3-4 испытаниях. При неудачном выступлении у вас есть шанс пересдать норматив в течение года с 2-х недельным перерывом между испытаниями, но не более 3-х раз за весь год.

- I ступень — **Нормы ГТО для школьников 6-8 лет**
- II ступень — **Нормы ГТО для школьников 9-10 лет**
- III ступень — **Нормы ГТО для школьников 11-12 лет**
- IV ступень — **Нормы ГТО для школьников 13-15 лет**
- V ступень — **Нормы ГТО для школьников 16-17 лет**

Значки ГТО



Комплекс ГТО

В зависимости от степени сложности значки подразделяются на золотой, серебряный и бронзовый. Высшая награда — золотой. На всех значках нарисован спортсмен в движении на красном/синем/зеленом фоне в зависимости от вида значка.

Какой значок вы получите, определяет ваш худший результат из выполненных обязательных нормативов. Допустим, вы сдали большую часть на золото и серебро, но один результат — бронза. То вы получаете бронзовый значок не зависимо от большинства показателей.

Что дает сдача ГТО

Кроме подтверждения уровня вашей физической подготовки, значок ГТО может быть полезен школьникам. Ведь сданные нормы ГТО дают баллы ЕГЭ. Максимально можно получить 10 баллов, но как минимум можно рассчитывать на 1-3 балла. Даже эти баллы могут иметь значение при поступлении.

Существует особый значок отличия, выдаваемый Президентом РФ, при регулярном получении значков ГТО в течение нескольких лет.

Права для сдачи ГТО

Права для прохождения тестов ГТО определяются федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Они построены на принципах добровольности, обязательного медицинского осмотра, оздоровительной направленности.

Так как комплекс ГТО предполагает принцип добровольности, родители вправе отказаться от сдачи их ребенком норм ГТО. Проблема, с которой сталкиваются довольно часто родители, — ГТО выставляется обязательным мероприятием для участия. Надо понимать, что школа это делает для «галочки», чтобы показать численность участников. Однако родители должны отстаивать свои права, в случае если ребенок против выступления.

Подводим итог

Сдача нормативов ГТО может послужить толчком к изменению образа жизни. Регулярным тренировкам и формированию заинтересованности в спорте в целом. Целеустремленность и некий азарт в получении заветного значка может изменить вашу жизнь. Ведь спорт полезен всем, а выполнение базовых нормативов сможет показать уровень вашей физической подготовки. Невыполнение каких-либо показателей послужит сигналом к действию и последующим развитием полезных привычек и навыков.