**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](https://rebenokvsporte.ru/fizicheskoe-vospitanie-rebenka-v-seme-rol-roditelej/) 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).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ступень | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI |
| 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](https://rebenokvsporte.ru/dispanserizatsiya-detej-zachem-kogda-i-kak-chasto/) 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 попытать 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](https://rebenokvsporte.ru/wp-content/uploads/2018/10/Normy-GTO-dlya-shkolnikov-6-8-let.pdf)
* II ступень — [Нормы ГТО для школьников 9-10 лет](https://rebenokvsporte.ru/wp-content/uploads/2018/10/Normy-GTO-dlya-shkolnikov-9-10-let.pdf)
* III ступень — [Нормы ГТО для школьников 11-12 лет](https://rebenokvsporte.ru/wp-content/uploads/2018/10/Normy-GTO-dlya-shkolnikov-11-12-let.pdf)
* IV ступень — [Нормы ГТО для школьников 13-15 лет](https://rebenokvsporte.ru/wp-content/uploads/2018/10/Normy-GTO-dlya-shkolnikov-13-15-let.pdf)
* V ступень — [Нормы ГТО для школьников 16-17 лет](https://rebenokvsporte.ru/wp-content/uploads/2018/10/Normy-GTO-dlya-shkolnikov-16-17-let.pdf)

**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»](https://rebenokvsporte.ru/wp-content/uploads/2018/10/Federalnyj-zakon-ot-04.12.2007-N-329-FZred.-ot-29.06.pdf). Они построены на принципах добровольности, обязательного медицинского присмотра, 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.