



ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ



Что такое ГТО?

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

Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Цель комплекса «ГТО» преследует:

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Внедрение комплекса «ГТО» преследует следующие задачи:

- ❖ увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- ❖ повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- ❖ формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- ❖ повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- ❖ модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Сейчас ГТО набирает обороты, все пытаются завоевать заветный золотой значок, чтобы способствовать формированию привычки уделять внимание своему физическому развитию и следить за своим здоровьем.

Ступени»ГТО»

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).

Дети дошкольного возраста сдают нормативы по 1 ступени (дети от 6 до 8 лет).

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 www.gto.ru и получить **ID-номер** участника.

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.

Родители детей дошкольного возраста им нужно только зарегистрировать детей на сайте и получить на ребенка **ID-номер**

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. 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.

Дети дошкольного возраста, которым исполнилось - 6 лет сдают нормы ГТО 1 ступени в детском саду осенью,

только по добровольному согласию родителей.

АКТИВ
Чтобы

Значки «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 получите, определяет ваш худший результат из выполненных обязательных нормативов.

Допустим, сдали большую часть на золото и серебро, но один результат — бронза.

Тогда получите бронзовый значок не зависимо от большинства показателей.



Что дает сдача «ГТО»

Кроме подтверждения уровня 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. Для студентов повышение стипендии.

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.

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. 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.

Акты
Чтобы

