

ГТО – путь к успеху!

Всероссийский физкультурно спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта. Она действовала в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от десяти до шестидесяти лет. Благодаря ГТО в СССР появились свои чемпионы и победители, программа воспитывала и влияла на здоровый образ жизни каждого человека. С распадом СССР комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года в России началось его возрождение.

Цели всероссийского комплекса ГТО:

- Улучшить здоровье нации;
- Увеличить число граждан страны, систематически занимающихся физкультурой;
- Увеличить продолжительность жизни граждан России;
- Сформировать у населения потребность вести здоровый образ жизни;
- Дать толчок к развитию массового детского, школьного и студенческого спорта в стране;
- Увеличить количество спортклубов и физкультурных организаций.

Кто может выполнить нормы ГТО?

Принять участие в спортивном мероприятии может любой желающий в возрасте от шести до семидесяти лет и старше, активно занимающийся спортом. При этом не имеет значения, где и в каких условиях осуществляется физическая подготовка – самостоятельно, в спортзале или в секции. Сдача нормативов является добровольной, а не принудительной, и доступна всем категориям граждан независимо от социального статуса, профессии, возраста, пола.

Что входит в нормы ГТО – испытания и нормативы?

Сдача комплекса представляет собой прохождение испытаний из обязательного списка и на выбор. Среди необходимых испытаний: бег на длинные и короткие дистанции; подтягивания; отжимания. Среди дополнительных тестов — возможность проверить свою координацию, выносливость, силу и другие навыки. Кроме того, существуют нормативы

ГТО для мужчин и женщин. С полным списком нормативов можно ознакомиться на официальном сайте — <http://www.gto.ru>. Каждая ступень нормативов распределяет результаты по трем сложностям, при сдаче которых участник будет награжден золотым, серебряным или бронзовым знаком отличия вместе с удостоверением.

Почему следует сдавать нормы ГТО?

ГТО позволяет любому, даже если он не имеет хорошей спортивной подготовки, проверить свои силы. Это и несомненная польза для организма, поскольку занятия спортом - это ключ к крепкому здоровью. Особенно важно, когда наравне с детьми в сдаче ГТО участвуют и взрослые - их родители, учителя, тем самым они подают личный пример здорового образа жизни.

Сдача норм комплекса ГТО - хорошее подспорье для выпускников школ, поскольку его золотой знак отличия при поступлении в вуз добавляет им до 10 баллов. Учитывая, как сейчас важен каждый балл, это очень хороший плюс, поэтому ученики упорно тренируются, чтобы хорошо сдать спортивные нормативы.

Что дает сдача норм ГТО?

Нередко молодые люди недоумевают: для чего нужно сдавать нормы ГТО, что это дает? Преимуществ, на самом деле, не так уж мало.

Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества, которые получает школьник или молодой человек, занимаясь спортом. Знак отличия комплекса ГТО всего лишь подтверждает уровень вашего физического развития.

С 2015 года ВУЗы 12 субъектов РФ, принявших участие в эксперименте, за наличие знака отличия «Готов к труду и обороне» добавляют баллы к результатам ЕГЭ. И, конечно же, следующий актуальный вопрос: «сколько баллов дает ГТО?» Их количество может определяться каждым ВУЗом самостоятельно, но не должно превышать более десяти. Сколько баллов дают за нормы ГТО уже участвующие в программе учебные заведения? Добавляют, как правило, от 1 до 3 баллов. Немного, но в некоторых случаях эти 1-3 балла могут помочь получить заветное бюджетное место. Следует отметить, что школьник, сдавший нормы ГТО, получает итоговую оценку пять баллов по физкультуре.

Что необходимо сделать для выполнения норм ГТО?

Шаг 1. Необходимо получить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к физическим нагрузкам. Для этого нужно сходить к врачу-терапевту в поликлинику по месту прописки.

Шаг 2. Регистрируемся на сайте www.gto.ru. Это необходимо, для того, чтобы Вам был присвоен уникальный ID-номер. После регистрации на электронную почту заявителя вышлют уникальный идентификационный номер, состоящий из одиннадцати цифр. С его помощью можно попасть в личный кабинет, где есть нормативные показатели на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия для возрастной ступени зарегистрировавшегося.

Шаг 3. Подаем заявку на выполнение нормативов в Центр тестирования ГТО, в котором вас зарегистрируют и сообщат о месте и времени проведения испытаний.

Вообще, занятия спортом и наличие знака отличия должны стать модной тенденцией. Но, конечно, главное, для чего нужны нормативы ГТО и что дает их сдача — это здоровье, хорошее самочувствие и радость жизни. А в долгосрочной перспективе — еще и увеличение продолжительности жизни.

Ведь спортивный человек - сильный человек!