**ЧТО ТАКОЕ ГТО**

**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:***

1. **Улучшить здоровье нации;**
2. **Увеличить число граждан страны, систематически занимающихся физкультурой;**
3. **Увеличить продолжительность жизни граждан России;**
4. **Сформировать у населения потребность вести здоровый образ жизни;**
5. **Модернизировать и улучшить систему физвоспитания;**
6. **Дать толчок к развитию массового детского, школьного и студенческого спорта в стране;**
7. 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. Современные нормы ГТО представляют собой 11 ступеней для разных возрастных групп. Кроме того, существуют нормативы ГТО для мужчин и женщин. С полным списком нормативов можно ознакомиться на официальном сайте —**[**http://www.gto.ru**](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.**

***Что надо 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**](http://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.**  
  
***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**](http://www.mnogo-otvetov.ru/sport/kak-stat-silnym-chelovekom/)**и ловкость – это наиболее очевидные преимущества, которые получает школьник или молодой человек, занимаясь спортом. Значок ГТО всего лишь подтверждает уровень вашего физического развития.  
С 2015 года ВУЗы 12 субъектов РФ, принявших участие в эксперименте, за наличие значка «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.  
Также чтобы мотивировать граждан к сдаче нормативов, инициаторы планируют ввести финансовое вознаграждение. У студентов это будет прибавка к стипендии, у работающего населения — к зарплате. Кроме того, рассматривается возможность добавления к отпуску дополнительных дней.  
Конечно, вознаграждение будет на усмотрение работодателя, но в государственных структурах серьезно задумаются как поддержать государство. Над вопросом, как заинтересовать остальных работодателей, пока работают.  
Вообще, занятия спортом и наличие значка 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.**

