**Зачем выполнять ГТО ?**

Комплекс ГТО (Готов к труду и обороне) - это добровольное тестирование, направленное на проверку физического состояния организма. Изначально система была придумана в 30-х годах 20-го века, но в 2014 году вновь была воссоздана. Проверка носит чисто спортивный характер, к прохождению не может быть принужден никто, независимо от места работы и социального положения.

Суть проекта "Готов к труду и обороне" следующая:

* гражданин выполняет определенные физические упражнения
* комиссия фиксирует результаты
* сравнивает их с утвержденными нормативами

Если гражданин выполняет нормы, он награждается знаком отличия - **знаком ГТО** той или иной степени определенной ступени ГТО.

**Понятие комплекса ГТО**

Нормы ГТО - это комплекс упражнений, цель которых заключается в проверке физического состояния населения, пропаганде здорового образа жизни и физической активности. Благодаря сдаче норм ГТО достигается популяризация спорта. Результат сдачи норматива - выдача специального значка.

**Кто вправе сдавать нормативы**

Право на выполнения норм имеют лица, чей возраст достиг лет. То есть, ГТО для детей также доступно, как и для взрослых. Всего имеется групп по возрастам, но период обучения в школе охватывает пять таких ступеней. В каждой группе предусматриваются разные наборы обязательных и выбираемых тестов, разные минимальные нормы и различающиеся уровни сложности. Некоторые испытания включаются в школьные программы.

**Нормативы и возрастные ступени**

Ступени ГТО выстроены так, чтобы обеспечить выполнение упражнений в зависимости от физиологических возможностей организма. Несомненно, нормативы не могут учесть индивидуальные отклонения. Они берут в расчет лишь средние значения. На сайте проекта можно посмотреть все нормы ГТО по возрастам ([ссылка](https://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/sdayushchemu/summary_table.html)).

Ступени ГТО - это дифференциация норм по возрастам. Для детей, взрослых и пожилых людей утверждаются различные нормативы, соответствующие уровню хорошей физической подготовки человека определенного возраста.

Всего существуют ступеней (приказ минспорта России от 19 июня 2017г. № 542), каждая имеет свои особенности:

1. Ступень 6-8 лет
2. Ступень 9-10 лет
3. Ступень 11-12 лет
4. Ступень 13-15 лет
5. Ступень 16-17 лет
6. Ступень 18-29 лет
7. Ступень 30-39 лет
8. Ступень 40-49 лет
9. Ступень 50-59 лет
10. Ступень 60-69 лет
11. Ступень 70 и более лет.

Значок ГТО - знак отличия, подтверждающий выполнения нормативов. Существуют 3 ступени отличия и 3 вида значков: золотой, серебряный и бронзовый. К значку выдается специальное именное удостоверение.

**Дисциплины**

Нормы ГТО разработаны совместными усилиями ученых и спортсменов. Для всех ступеней предусмотрен определенный перечень физических испытаний. Выполнения тестов позволяет в полной мере оценить уровень всех физических качеств человека, а именно: скорости, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координации. Испытания разделены на обязательные и "на выбор".

**Подробный перечень всех тестов:**

* Челночный бег 3\*10 метров
* Бег на 30, 60, 100 метров
* Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров
* Смешанное передвижение
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
* Прыжок в длину с разбега
* Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
* Подтягивание из виса на высокой перекладине
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
* Рывок гири 16 килограммов
* Поднимание туловища из положения "лежа на спине" (за 1 минуту)
* Наклон вперед из положения "стоя с прямыми ногами на полу" или на гимнастической скамье
* Метание теннисного мяча в цель
* Метание спортивного снаряда на дальность
* Плавание на 25, 50 метров
* Бег а лыжах на 1, 2, 3, 5 км
* Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км
* Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия
* Туристический поход с проверкой туристических навыков
* Самозащита без оружия
* Скандинавская ходьба

**Нужна ли медицинская справка?**

Пройти ГТО сможет лишь тот гражданин, который предоставит медицинскую справку по специальной форме.

**Пошаговая инструкция для сдачи ГТО**

1. Регистрация на официальном сайте [ссылка](https://www.gto.ru/)
2. Подача заявки на выполнение
3. Получение медицинской справки (061/у для детей и 089 укв для взрослых) в поликлинике по месту жительства
4. Выполнение испытаний
5. Получение знака отличия

**Регистрация и прохождение испытаний**

ГТО-регистрация для школьников и взрослых граждан необходима для того, чтобы получить ID-номер, который будет закреплен за участником в автоматической информационной системе (АИС) ГТО. Это позволит официально признать спортивные достижения участника для присуждения ему значка ГТО.

Зарегистрироваться на ГТО несложно. Предусмотрено, что ГТО-регистрация для школьников и взрослых на официальном сайте имеет одинаковый алгоритм:

1. Зайдите на официальный сайт по [ссылке](https://www.gto.ru/) (он один для всех регионов) и кликните по опции "Регистрация" в верхней части страницы.
2. Сервис попросит ввести в специальное поле адрес вашей электронной почты, затем вышлет на почту код подтверждения. Этот код нужно ввести в поле следующего запроса сервиса и кликнуть по кнопке "Подтвердить".
3. Далее нужно заполнить представленную форму своими личными данными, придумать пароль и нажать кнопку "Зарегистрировать" внизу страницы.
4. Регистрация закончена, на экране появится поздравление и перечень обязательных и дополнительных испытаний, которые вам нужно пройти для получения значка ГТО. А на адрес электронной почты поступит сообщение с номером УИН (уникальный идентификационный номер). Это теперь номер вашего спортивного "паспорта". Его нужно указывать при заполнении заявки на участие в тестах, по нему можно узнать результаты ваших достижений после прохождения тестов.

**Что дает успешная сдача ГТО?**

Знак отличия, присвоенный при успешной сдаче нормативов ГТО, прежде всего, демонстрирует активную жизненную позицию и высокий уровень физической подготовки. Но также за отличное выполнение тестов школьникам полагаются некоторые привилегии:

* Начисление выпускникам школ дополнительных баллов при приёме в ВУЗы. Точное количество таких баллов, присваиваемых за золотой (серебряный, бронзовый) знак отличия, устанавливает конкретный университет.
* Возможность поступления в ВУЗ на бюджетное место.
* Получение увеличенной академической стипендии после поступления в университет. Величина и порядок присвоения устанавливаются Минобрнауки РФ.
* В некоторых школах ученикам, проходившим тесты ГТО, автоматически ставятся положительные оценки по физкультуре без сдачи обязательных нормативов.

Зная нормативы ГТО для школьников, можно успешно подготовиться к сдаче и пройти все испытания.

**Удачи при сдаче норм ГТО!**