**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](https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/article/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!