**Что такое ГТО**

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — всесоюзный физкультурный

комплекс, составлявший основу государственной системы физического

воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее

физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой

деятельности и защите Родины. Он являлся основой программ по

физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях

страны.

В комплекс входили гимнастические упражнения, бег (на короткие и

средние дистанции), прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья,

толкание ядра и др.), плавание, лыжные гонки (для бесснежных районов —

марш-бросок или велогонки), стрельба (только для юношей).

Система физической подготовки ГТО появилась в Советском Союзе в

1931 году и существовала до 1991 года. Комплекс включал в себя две части:

«БГТО СССР» для обучающихся школ с 1 по 8 класс и ГТО — для граждан

старше 16 лет. Список упражнений, входивших в норматив, был довольно

широк: отжимания и бег, подтягивания, прыжки, метание гранат, плавание,

лыжи, стрельба, туристические походы, толкание набивного мяча. Комплекс

охватывал граждан СССР в возрасте, начиная от 10 и до 60 лет.

Нормативы и классификация ГТО непрерывно совершенствовались.

Определенные изменения в комплекс ГТО были внесены в 1940, 1947, 1955,

1959, 1965 годах.

В 1972 году специальным постановлением ЦК КПСС и Совета

Министров СССР был введён новый комплекс ГТО, в котором появились

ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет.

Всего стало пять ступеней ГТО: 1 – «Смелые и ловкие», 2 –

«Спортивная смена», 3 – «Сила и мужество», 4 – «Физическое

совершенство», 5 – «Бодрость и здоровье».

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой

ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО»,

выполняющие нормативы в течение ряда лет – «Почётным значком ГТО».

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

Комплекс ГТО действовал в СССР до 1991 года.

В начале 2014 года Президент Российской Федерации В.В. Путин

распорядился возродить в России комплекс ГТО. Сейчас работа над этим

идет в 61 регионе Российской Федерации. Комплекс предусматривает

подготовку и выполнение нормативов по бегу, прыжкам, плаванию и другим

дисциплинам, которые установлены для 11 возрастных групп от 6 до 70 лет и

старше по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и

бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса. Первый экспериментальный этап внедрения норм ГТО начался

1 сентября 2014 года, он завершится в конце 2015 года. В течение 2016 года

будет подключено введение ступеней ГТО среди обучающихся и других

групп. На третьем этапе нормы ГТО планируется ввести повсеместно во всех

регионах страны.

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

являются повышение эффективности использования возможностей

физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и

всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение

преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся

физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и

продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в

систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом

самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и

формах организации самостоятельных занятий, в том числе с

использованием современных информационных технологий;

д) 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.

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

− первая ступень - от 6 до 8 лет;

− вторая ступень - от 9 до 10 лет;

− третья ступень - от 11 до 12 лет;

− четвертая ступень - от 13 до 15 лет;

− пятая ступень - от 16 до 17 лет;

− шестая ступень - от 18 до 29 лет;

− седьмая ступень - от 30 до 39 лет;

− восьмая ступень - от 40 до 49 лет;

− девятая ступень - от 50 до 59 лет;

− десятая ступень - от 60 до 69 лет;

− одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше.