

«Комплекс ГТО — путь к здоровью»

Современная программа ГТО является аналогом существовавшей в СССР с 1931 по 1991 год системы физкультурной подготовки в образовательных и профессиональных организациях. Её целью было всестороннее физическое развитие советского человека. Система ГТО была предназначена для укрепления здоровья, подготовки к трудовой деятельности и защите Родины.

В 2014 году президент РФ подписал указ о возрождении системы ГТО. Главная задача не изменилась—мотивация россиян больше заниматься спортом. А, следовательно, быть здоровыми и сильными.

Сегодня название системы ГТО звучит как Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). В 2016 году ВФСК ГТО был внедрен в школы, с 2017-го действует среди рабочей молодежи и студентов. А с 2018 года движение ГТО охватило все население страны.

Одним из главных преимуществ ГТО является его доступность для людей разных возрастов, физических возможностей и уровней подготовки. Комплекс включает в себя нормативы для всех возрастных групп, от дошкольников до пожилых людей.

С 23 марта 2023 года количество возрастных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» увеличилось с 11 ступеней до 18:

I – от 6 до 7 лет

II – от 8 до 9

III – от 10 до 11 лет

IV – от 12 до 13 лет

V – от 14 до 15 лет

VI – от 16 до 17 лет

VII – от 18 до 19 лет

VIII – от 20 до 24 лет

IX – от 25 до 29 лет

X – от 30 до 34 лет

XI – от 35 до 39 лет

XII – от 40 до 44 лет

XIII – от 45 до 49 лет

XIV – от 50 до 54 лет

XV – от 55 до 59 лет

XVI – от 60 до 64 лет

XVII – от 65 до лет

XVIII – от 70 лет и старше

Для каждой возрастной группы установлены свои нормативы испытаний, которые направлены на оценку физических качеств человека: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости, а также скоростно-силовых возможностей, координационных способностей и прикладных навыков. Для получения знака необходимо выполнить 3-4 обязательных упражнения и 2-3 испытания из дополнительного списка. За успешную сдачу нормативов ГТО участникам положены следующие знаки отличия:

-Золотой знак ГТО

-Серебряный знак ГТО

-Бронзовый знак ГТО

Документ, подтверждающий факт вручения знака отличия (бронзового, серебряного, золотого) соответствующей ступени комплекса ГТО, — удостоверение к знаку отличия.

С 2015 года на базе МБУ ДО «ДЮСШ № 2» города Котовска функционирует Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. В 2019 году на городском стадионе установлена открытая спортивная площадка ГТО с необходимыми тренажёрами для подготовки и сдачи нормативов.

Принять участие в выполнении нормативов ГТО может любой человек. Чтобы исключить неприятности со здоровьем, участникам необходимо получить медицинский допуск, зарегистрироваться на сайте комплекса ГТО, получить уникальный идентификационный номер и прийти в Центр тестирования.

Знаки ГТО разных степеней являются символом спортивных достижений и физической подготовки. Они дают право на дополнительные баллы при поступлении в вузы, преимущества при трудоустройстве и другие поощрения. Это создает дополнительную мотивацию для людей всех возрастов заниматься спортом и стремиться к улучшению своей физической формы. ГТО является не только спортивным комплексом, но и важным элементом формирования здорового образа жизни. Занятия по подготовке к сдаче норм ГТО помогают улучшить физическое состояние, повысить выносливость, силу и ловкость.