

## Возрождение комплекса ГТО – путь к здоровью!

Зачем нужна сдача норм ГТО гражданам современной России? Какой в этом смысл? Эти вопросы занимают умы многих россиян с марта 2014 года, когда был подписан указ о старте всероссийского проекта по возрождению советской системы «Готов к Труд и Обороне».



Первый и самый очевидный ответ на вопрос — это прежде всего нужно нам самим. Для профилактики болезней, для улучшения самочувствия, и в конце концов — для лучшего будущего. Тренируясь для сдачи нормативов, мы вносим существенный вклад в своё здоровье и долголетие — своё и своих будущих детей.

Второй ответ на вопрос, зачем сдавать нормы ГТО, в 2015 году на мартовской пресс-конференции дал министр спорта РФ: он предложил работодателям поощрять обладающих значками сотрудников материально или дополнительными днями к отпуску. Учащиеся старших классов также получили преимущество — наличие значка обеспечивает абитуриенту дополнительные баллы при поступлении в ВУЗ.

Итак, для абитуриентов — плюс к шансам поступить в хороший ВУЗ, для трудящихся — плюс к отпуску, и огромный плюс к здоровью — для всех. Так можно ли назвать возрождение комплекса «Готов к Труд и Обороне» пустой затеей?

Очевидно одно: у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, — целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда. Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в образовательных учреждениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.



Что входит в нормы этой программы? Новые нормативы сдачи ГТО включают в себя такие упражнения как отжимания, поднятие гири, плавание и другие. Естественно, нельзя применять одинаковые стандарты ко всем и требовать, например, от детей того же, что и от взрослых. При составлении нормативов учитывались возраст и пол участников, а также уровень подготовки. Всего существует 11 ступеней, соответствующих разным возрастам, начиная с 6 лет и заканчивая 70 годами.



Помимо того, что комплекс разделён по ступеням возрастов, он имеет также несколько уровней исполнения. В зависимости от того, насколько участник подготовлен, какой у него потенциал, он получает золотой значок, серебряный, бронзовый или утешительный, просто сообщающий о факте участия этого человека.

Таблица нормативов для каждой возрастной группы есть на сайте [gto.ru](http://gto.ru), также, как и самая актуальная и важная информация, касающаяся процесса внедрения программы и подготовки к ней. Чтобы осуществить вход в личный кабинет, нужно зарегистрироваться в программе. Регистрация на сайте [gto.ru](http://gto.ru) нужна для того, чтобы Вашей учетной записи был присвоен ID-номер, который является уникальным идентификатором в АИС ГТО, позволяющим выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме. Благодаря ID-номеру Вы сможете записаться в ближайший к Вам Центр тестирования для выполнения нормативов ГТО, а также просматривать результаты выполненных вами нормативов испытаний (тестов) на сайте [gto.ru](http://gto.ru) в режиме on-line.

