ТО (Готов к труду и обороне) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Вот перечень основных задач, которые решал комплекс ГТО:

* использование физической культуры как важнейшего составного элемента советского образа жизни;
* достижение высокого уровня физической подготовленности советского народа, обеспечивающей творческое долголетие, необходимое состояние здоровья, высокопроизводительный труд, готовность к защите Родины;
* широкая и всесторонняя пропаганда физической культуры среди различных категорий населения;
* воспитание у советских людей потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями на протяжении всей жизни;
* овладение основными положениями советской системы физического воспитания, знаниями и практическими навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, по гигиене и гражданской обороне;
* массовое вовлечение населения в активную деятельность по участию в управлении самодеятельным физкультурным движением;
* содействие развитию разнообразных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебы, труда, отдыха;
* организация рационального двигательного режима для всех возрастно-половых и социально-демографических групп населения;
* развитие массового спорта, выявление и воспитание спортивных талантов.

История ГТО

Физкультурой и спортом в царской России занимались немногие. Не до спортивных рекордов и не до оздоровительной гимнастики было рабочим и крестьянам. С первых дней советской власти вопросы физического воспитания стали одной из самых актуальных задач: молодой республике Советов нужны были здоровые люди, армии требовались сильные, выносливые и умелые бойцы, физическая культура и спорт должны были стать мощным средством нравственного воспитания молодежи. Газета «Комсомольская правда» опубликовала подборку материалов, объединенных общим заголовком «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!». В ней справедливо отмечалось, что, к сожалению, «занятия физическими упражнениями в наших кружках, на площадках и стадионах до сих пор еще мало приспособлены к требованиям производства, к требованиям обороны», и, выражая мнение Центрального Комитета ВЛКСМ, предложила ввести нормативы, которые смогли бы проверить готовность трудящихся Страны Советов к труду и обороне.

 Первая попытка воплотить идею в жизнь начала с того, что было решено объединить несколько военно-спортивных комплексов в самую крупную специализированную общественную организацию, получившую название ОСОАВИАХИМ. Именно под эгидой данного сообщества были построены различные военно-спортивные кружки, тиры и стрельбища, а также аэроклубы. Каждый желающий мог освоить профессию радиста или пилота, парашютиста и моториста, санитара и медсестры. Но стране этого было не достаточно.

Популярный и влиятельный в то время комсомол выступил инициатором единой нормативной основы системы физического воспитания для жителей всей страны, в рамках которого был установлен единый критерий для оценки физической подготовки молодежи. Речь уже шла о сотнях миллионов советских граждан. Были установлены специальные нормы и требования, при выполнении которых каждый мог получить значки ГТО. Самым престижным был золотой значок ГТО СССР.

 Призыв газеты и комсомола получил широкий отклик у граждан СССР. Писатель Максим Горький, ученый И. П. Павлов и многие другие, известные всему миру и стране люди, одобрили идею ГТО. Всесоюзный Центральный Совет Профессиональных Союзов принял специальное постановление, в котором отметил, что введение нормативов ГТО улучшит работу по военизации физической культуры, повысит внимание нашей общественности к всестороннему физическому воспитанию людей, строящих первое в мире социалистическое общество. Всесоюзный совет физической культуры при Центральном Исполнительном Комитете СССР 11 марта 1931 года утвердил комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Когда появилось ГТО, активисты ОСОАВИАХИМ начали вести активную пропаганду, различные занятия по обороне проводились массово на заводах, фабриках, школах, средних и высших учебных учреждениях и государственных организациях. Помимо обязательных занятий, каждый желающий по собственной инициативе мог дополнительно посещать спортивный комплекс, принимать участие в соревнованиях.

Как только появилось ГТО, значки могли получить только граждане старше 18 (17) лет (мужчины и женщины соответственно) – более молодые участники не допускались к соревнованиям. Также обязательным условием было прохождение медицинской комиссии – врач должен был подтвердить, что для того, чтобы получить значок Готов к труду и обороне СССР участник не нанесет вред своему здоровью. Принимать участие в соревнованиях можно было группами и поодиночке. Практические задания женщины и мужчины выполняли отдельно, также выполнялось распределение и по возрастным критериям. Кроме практических, проводились и теоретические:

* военные знания;
* история физкультурных достижений;
* первая медицинская помощь;
* основы физкультурного самоконтроля.

Испытания могли проводиться во всех населенных пунктах страны, даже в самых маленьких деревушках и селах. Все результаты фиксировались в специальном документе – билете физкультурника. БГТО значок расшифровывается как «Будь Готов к Труду и Обороне», и разработан специально для детей в возрасте от 6 до 18 лет. Нормы ГТО СССР для школьников отличаются в зависимости от категории, всего для детей существует 5 ступеней из 11.

Все те, кто успешно проходил испытания, получали значок Готов к труду и обороне, который давал определенные преимущества – безусловное право на участие в спортивных праздниках и соревнованиях, причем не только всесоюзного, но и мирового масштаба, а также возможность поступить в любое учебное заведение по физкультурному направлению на льготных условиях.

По всей стране началась борьба за ГТО. Первыми сдавать нормы ГТО стали ленинградцы, в первую очередь — студенты старейшего в мире физкультурного вуза. «Сдача норм на значок ГТО становится делом чести каждого трудящегося»,— писали газеты. К четырнадцатой годовщине Октября в Ленинграде сдали нормативы комплекса ГТО полностью 7 тысяч человек, Всесоюзный совет по физкультурному комплексу ГТО — ВСФК — планировал для города всего лишь 3 тысячи значкистов. Зима 1931 – 1932 года стала суровой проверкой для ленинградцев, ведущих «бой за ГТО».

В ту зиму хорошего снега не было вплоть до февраля 1932 года. А когда снег наконец-то выпал, началось беспримерное в истории отечественной физической культуры и спорта массовое мероприятие: 140 тысяч человек стали на лыжи и сдали нормативы ГТО. «Ленинград ощетинился лыжами. Ленинград теперь не только водный город, но и город лыж,— констатировала пресса. — Едва ли теперь в Ленинграде найдешь человека, который не знал бы трех букв — ГТО».

Свыше 50 руководящих работников и 350 студентов Института физкультуры имени П. Ф. Лесгафта и техникума физкультуры отправились на предприятия, чтобы организовать сдачу нормативов. Заводоуправления во главе с директорами первыми сдали лыжные нормы, показывая пример своим подчиненным. Ответственные работники партийных и комсомольских организаций, председатели и члены президиумов райисполкомов, передовики труда были во главе сдающих нормативы ГТО.

Беседы и лекции, листовки и плакаты, стихотворные лозунги и радиопередачи, сводки и бюллетени, радиопереклички цехов, посвященные ГТО, трамваи, разукрашенные призывами к сдаче нормативов, наполнили город. Организациям, успешно наладившим сдачу нормативов ГТО, вручались красные знамена, отстающие получали переходящий «орден черепахи». Фотографии сдавших нормативы ГТО вывешивались на доске Почета вместе с фотографиями передовиков производства. Сдаче норм большое внимание уделяли газеты, журналы, радиовещание Ленинграда. Нормы ГТО сдавали даже те, кто никогда не занимался физкультурой, а также пожилые, 50—70 лет.

«Физкультурным орденом» назвал значок ГТО маршал К.Е. Ворошилов.

Значок этот был изготовлен в 1931 году, после того как журнал «Физкультура и спорт» объявил конкурс, победителем которого вышел пятнадцатилетний школьник Г. Тактаров. Доработать эскиз школьнику помог известный художник М. Ягужинский, и значок — серебряный кружок на маленькой цепочке с цифрой I — получил полное одобрение.

Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР, чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924.

С распадом Советского Союза пришел и упадок физического воспитания граждан, это было уже никому не интересно. В 1991 году комплекс прекратил свое фактическое существование, хотя с юридической точки зрения упразднен не был.

Когда в 2007 году было объявлено о том, что Россия проведет Олимпиаду в Сочи 2014 интерес в комплексу ГТО начал возрождаться. Тем более, что именно в это время страна получила несколько отличий в большом спорте – Кубок Федерации по теннису, титул сильнейших в мире по гандболу, звание лучшей команды Старого Света по баскетболу и выход футболистов на европейский чемпионат.

Нормативы ГТО

Сдача 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.

Любoй гpaждaнин Poccии мoжeт пpинять yчacтиe в пpoгpaммe, [зapeгиcтpиpoвaвшиcь в cиcтeмe чepeз интepнeт](https://www.google.com/url?q=https://user.gto.ru/user/register&sa=D&source=editors&ust=1622718553368000&usg=AOvVaw0akIlBk2pjLGaBxOA9m-v6). B зaявлeнии yкaзывaютcя:

* ФИO, пoл, дaтa poждeния;
* Дaнныe дoкyмeнтoв, пoдтвepждaющиx личнocть гpaждaнинa PФ (пacпopтa или cвидeтeльcтвa o poждeнии);
* Aдpec;
* Koнтaктный тeлeфoн, e-mail;
* Mecтo paбoты или yчёбы (ecли ecть);
* Cпopтивныe paзpяды и звaния (пpи нaличии);
* Cпиcoк выбpaнныx тecтoв;
* Coглacиe нa иcпoльзoвaниe личныx дaнныx.

Heoбxoдимo пpилoжить двe cтaндapтныx фoтoгpaфии paзмepoм 3 нa 4 cм. Пocлe этoгo вы мoжeтe выбpaть yдoбный для вac цeнтp пpoxoждeния иcпытaний и зapeгиcтpиpoвaть дaтy и кoнкpeтнoe вpeмя явки. B cтoлицe cyщecтвyeт oкoлo 40 пyнктoв в aдминиcтpaтивныx oкpyгax, гдe мoжнo cдaть нopмы ГTO вceм жeлaющим.

Пoдaв зaявкy, выбpaв мecтo и вpeмя пpoвeдeния мepoпpиятия, вы пoлyчaeтe личный нoмep. Порядковый номер состоит из 11 цифр. Первые 2 обозначают год, в котором проходит мероприятие. Следующие 2 цифры определяются общепринятым кодом субъекта РФ, где сдают ГТО. Остальные 7 цифр являются порядковым номером участника.

 Дoпycк для шкoльникoв и cтyдeнтoв ocyщecтвляeтcя нa ocнoвaнии дaнныx пocлeднeгo мeдocмoтpa, взpocлым нeoбxoдимo пoлyчить вpaчeбнoe paзpeшeниe нa cдaчy нopмaтивoв в пoликлиникe пo мecтy житeльcтвa.

Лицa, кoтopыe выпoлнят нopмaтивы и oвлaдeют вceми знaниями и нaвыкaми, пpeдycмoтpeнными cтyпeнями Oбщepoccийcкoгo кoмплeкca ГTO, нaгpaждaютcя знaчкaми. 3нaки oтличия ГTO cчитaютcя oфициaльными и yчитывaютcя кaк индивидyaльныe дocтижeния пpи пpиёмe в вyзы и дpyгиe yчeбныe зaвeдeния. Kpoмe тoгo, тaкиe cтyдeнты или yчaщиecя имeют пpaвo paccчитывaть нa пoвышeннyю гocyдapcтвeннyю cтипeндию в пopядкe, ycтaнoвлeннoм Mиниcтepcтвoм Oбpaзoвaния и Hayки.

Шкoльникaм, cдaвшим нopмы ГTO в шкoлe лyчшe cвoиx cвepcтникoв, пpeдпoлaгaeтcя нaчиcлeниe дoпoлнитeльныx бaллoв к peзyльтaтaм EГЭ. Bзpocлыe cмoгyт пpeтeндoвaть нa дoпoлнитeльныe дни к oтпycкaм. Ho и пoмимo этoгo, peгyляpныe зaнятия cпopтoм и пpeбывaниe в oптимaльнoй физичecкoй фopмe caми пo ceбe являютcя эффeктивным cпocoбoм пoвышeния иммyннoгo cтaтyca opгaнизмa и xopoшeй пpoфилaктикoй oт paзличныx зaбoлeвaний.

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.

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение 365 дней, в зависимости от графика, установленного Вашим центром тестирования.

Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на сайте GTO.ru, в один день возможно выполнить три-четыре вида испытания. Помните, что, в первую очередь, вы сами должны быть заинтересованы в успешном выполнении испытаний, чтобы показать лучший результат.

 Соответственно, составляя индивидуальную карту участия в комплексе ГТО, важно грамотно подойти к вопросу распределения нагрузки на ваш организм.

Граждане, получившие разряд в выбранном виде спорта, награждаются специальными значками в центрах, где сдают ГТО. В зависимости от результата определяется вид награды: золото, серебро, бронза. Спортивный разряд является официальным подтверждением физической подготовки и учитывается при поступлении в высшее учебное заведение и армию.

Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, [сила](https://www.google.com/url?q=http://www.mnogo-otvetov.ru/sport/kak-stat-silnym-chelovekom/&sa=D&source=editors&ust=1622718553370000&usg=AOvVaw3k0bYffw3iRVLMYVPsQUee) и ловкость – это наиболее очевидные преимущества, которые получает школьник или молодой человек, занимаясь спортом. Значок ГТО всего лишь подтверждает уровень вашего физического развития.

Знак отличия ГТО действует в рамках возрастной ступени, после чего должен быть подтвержден заново.

С 2015 года ВУЗы 12  субъектов РФ, принявших участие в эксперименте, за наличие значка «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.

Также, чтобы мотивировать граждан к сдаче нормативов, инициаторы планируют ввести финансовое вознаграждение. У студентов это будет прибавка к стипендии, у работающего населения — к зарплате. Кроме того,  рассматривается возможность добавления к отпуску дополнительных дней.

Конечно, вознаграждение будет на усмотрение работодателя, но в государственных структурах серьезно задумаются как поддержать государство. Над вопросом, как заинтересовать остальных работодателей, пока работают.

Вообще, занятия спортом и наличие значка 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.

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний в пределах вашей возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего приказ регионального органа исполнительной власти в области ФКС. Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 4-6 месяцев в связи с чем предусмотрено 2 сессии вручения знаков. По итогам:

* осенне-зимнего периода;
* весенне-летнего периода.

Если Вы не смогли выполнить допустимый минимум, будет возможность пересдать нормативы - учащимся через один учебный год, взрослому населению - через один календарный год.

Рекорды ГТО

Абсолютный рекорд тестирования (среди всех возрастных ступеней) поставила россиянка Екатерина Кравченко, выполнившая сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 250 раз, среди мужчин победителем стал Денис Козлов - 103 раза. Свое восхищение высказала пятикратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию, министр спорта Калининградской области Наталья Ищенко. – "Мне выпала честь награждать победителей в отдельных дисциплинах. Меня просто поразила девочка, отжавшаяся 250 раз, ведь она профессионально не занимается никаким видом спорта. А значит, ГТО помогает найти спортивные таланты даже среди тех, кто посвятил себя другим сферам деятельности".

В прыжках в длину с места не было равных представителю Нигерии Джеральду Шидубену (3 метра 20 см), россиянка Юлия Кузина прыгнула на 2 метра 70 см.

В подтягивании из виса на низкой перекладине победительницей стала Марина Третьякова - 180 раз, Анвар Самигуллин подтянулся на высокой перекладине 30 раз.

Аналоги ГТО в разных странах.

Немецкий спортивный значок (немецкий нагрудный знак Национального спорта sportabzeichen) был создан ровно 100 лет назад – в 1913 году. Таким образом, данная награда является одной из старейших спортивных наград в Германии, которая всё еще является действующей. Получить значок в Германии очень почетно. Во вручении значков могут участвовать бургомистры города или иные высокопоставленные лица. Иностранцы обычно получают значок из рук консулов.

Спортивный значок ÖSTA – das Abzeichen2 создан в 1920 году. Существует 9 его разновидностей. Для взрослых существует базовый и усиленный уровень, по каждому уровню – бронзовые (18-29 лет), серебряные (30-39 лет) и золотые значки (40 лет и выше). Итого 6 видов. Австрийские нормативы, в целом, значительно легче, чем германские и советские ГТО. По молодёжи (13-18 лет) существуют бронзовые, серебряные и золотые значки. При сдаче норм в течение нескольких лет выдаются значки, на которых выгравированы цифры 5, 10, 15, 20 и т.д.

В Швеции существует так называемый «Школьный спортивный значок». Он позволяет школьникам получить нечто большее, чем оценку на уроке физкультуры. Также значок показывает, что школьник имеет отношение к школьной спортивной ассоциации. Школьный спортивный значок обычно выдаётся в 3-6 классах за выполнение необходимых нормативов. Нормативы разделяются на 4 группы – скорость, сила, ловкость, выносливость. В 3 классе выдаётся железный значок. Для выполнения нормативов достаточно пройти четыре испытания. При сдаче этих нормативов школьник получает бронзовый, серебряный или золотой значок.