**Консультация для родителей.**

**«Что такое ГТО?»**

**Из истории ГТО**

Физкультурно-спортивный комплекс **ГТО** впервые был введен в **СССР 11 марта 1931** года и состоял из одной ступени (18-35 лет), включающий 15 видов испытаний.

**Комплекс ГТО** просуществовал в Советском Союзе 60 лет вплоть до 1991 года. За это время он несколько раз изменялся. В 1932 году возраст участников ГТО увеличился и появилась II ступень с 25 испытаниями, включавшими 3 теоретических экзамена. В 1934 году была введена детская ступень комплекса для учащихся школ - «Будь готов к труду и обороне» (БГТО).

Наиболее серьезные изменения в комплекс были внесены 1 марта 1972 года. Нормы ГТО стали обязательными для всех учащихся и студентов. Комплекс включал в себя 5 ступеней – «Спортивная смена», «Физическое совершенство», «Смелые и ловкие» и др. Для тех, кто успешно сдавал нормативы в течение нескольких лет, был утвержден «Почетный знак ГТО». В последний раз комплекс модернизировался в 1985-м.

С 1974 года начали проводиться всесоюзные соревнования по многоборью ГТО. В 1991 году в связи с распадом СССР, комплекс был исключен из образовательных программ, что привело к фактическому прекращению его существования как массового явления.

**Современный комплекс ГТО предлагает выбор двух испытаний по желанию, также имеет большое число ступеней (11), соответствующих возрасту 6-75 лет и старше. Увеличилось и количество знаков отличия – добавлен бронзовый.**

**Что такое ГТО?**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

**Для чего нужен комплекс ГТО**

Данное мероприятие придумано для популяризации спорта среди всего населения нашей страны. Занимаясь регулярно, вы улучшаете свои показатели, а целеустремленность к золотому значку приучает вас уделять внимание своему физическому здоровью каждый день. Ведь тренировки укрепляют организм и способствуют выработке здоровых привычек.

**Как проходит ГТО**

Чтобы принять участие в ГТО и получить заветный значок, прежде всего, нужно зарегистрироваться на сайте <https://www.gto.ru>

Обязательно получите [медицинский допуск](https://rebenokvsporte.ru/dispanserizatsiya-detej-zachem-kogda-i-kak-chasto/) у врача. Без подтверждения вашего здоровья вас не допустят к сдаче нормативов.

Затем остается только прийти и попробовать показать лучшие результаты. При успешном выполнении вы получаете значок в зависимости от выбранного уровня трудности.

**Где проходит ГТО**

По вопросам прохождения испытаний комплекса ГТО

необходимо обращаться в Центр тестирования. Специалист Центра тестирования проверит необходимые документы и определит день выполнения нормативов.

**Готов к Труду и Обороне**

Цель комплекса ГТО – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждого из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения

|  |  |
| --- | --- |
| I ступень | Мальчики девочки 6 -8 лет |
| II ступень | Мальчики девочки 9-10 лет |
| III ступень | Мальчики девочки 11-12 лет |
| IV ступень | Юноши и девушки 13-15 лет |
| V ступень | Юноши и девушки 16-17 лет |
| VI ступень | Мужчины и женщины 18-29 лет |
| VII ступень | Мужчины и женщины 30-39 лет |
| VIII ступень | Мужчины и женщины 40-49 лет |
| IX ступень | Мужчины и женщины 50-59 лет |
| X ступень | Мужчины и женщины 60-69 лет |
| XI ступень | Мужчины и женщины старше 70лет |

**Алгоритм подготовки к сдаче  
 нормативов ГТО:**

**Шаг1.**

* **Получение медицинского допуска**

**Шаг 2.**

* **Регистрация своего ребенка на сайте**

**Шаг 3.**

* **Заполнение заявки**
* **Заполнение согласия на обработку персональных данных**

**Шаг 4.**

* **Сделать фотографию ребенка размер 3х4**

**Шаг 5.**

* **Готовимся к сдачи нормативов ГТО**

