**[ГТО — путь к успеху!](http://ulybkasalym.ru/%d0%b3%d0%be%d1%82%d0%be%d0%b2-%d0%ba-%d1%82%d1%80%d1%83%d0%b4%d1%83-%d0%b8-%d0%be%d0%b1%d0%be%d1%80%d0%be%d0%bd%d0%b5-2/" \o "Постоянная ссылка на ГТО — путь к успеху!)**

[](http://ulybkasalym.ru/wp-content/uploads/2015/11/banner_gto.jpg)**Цель Комплекса ГТО:** повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышения благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни.

**Задачи Комплекса:**

1. Увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2. Повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни граждан;

3. Формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4. Повышение общего уровня знаний граждан о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;

5. Создание единой системы непрерывного физического воспитания граждан и оценки их физической подготовленности на основе федеральной базы данных о физическом состоянии основных групп населения;

6. Модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем расширения сети спортивных клубов;

7. Активизация деятельности по организации физкультурно-спортивной работы в трудовых коллективах, по месту учебы и жительства, в местах массового отдыха и семейного досуга граждан, улучшение качества и расширение перечня предлагаемых населению физкультурно-спортивных услуг;

8. Создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий физической культурой;

9. Развитие современных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, учитывающих интересы детей, подростков и молодежи;

10. Создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан.

Из истории Комплекса ГТО:

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а кто их выполнял — награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание среди общественности, и по поручению Всесоюзного совета физкультуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО. После обсуждения в различных общественных организациях страны он был утвержден 11 марта 1931 года. Автором комплекса ГТО 1931 года считается 20-летний московский физкультурник Иван Осипов. К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что сдача норм ГТО не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы и физкультурники-одиночники.Испытания должны были проводиться на всех уровнях — в городах, селах, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника. Те, кто успешно проходили испытания и были награждены значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях республиканского, всесоюзного и международного масштабах.Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени. Для того, чтобы получить значок, нужно было выполнить 21 испытание, 15 из которых — практические. Они включали в себя следующие испытания: бег на 100, 500 и 1000 метров; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату и шесту; поднимание патронного ящика весом в 32 кг и безостановочное передвижение с ним на 50 метров; плавание; умение ездить на велосипеде и умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем; умение грести 1 км; лыжи на 3 и 10 км; верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км. Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая начала успешно сдавать испытания на значок ГТО. И в 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» второй степени. В комплекс ГТО входило уже 25 норм — 3 теоретических и 22 практических, для женщин — 21. В 1934 году ввели детскую ступень комплекса, готорая получила название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера- бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 км для мальчиков и 2-3 км для девочек, ходьба в противогазе, гимнастические упражнения, лазание, подтягивание, упражнения на равновесие, поднятие и переноска тяжестей. Значок ГТО был настолько значимым, что на Московском физкультурном параде 1934 года он являлся правом на вход в колонну и участие в параде. Физкультурников, не являющихся значкистами ГТО, к участию в параде не допускали. Комплекс ГТО открыл дорогу в спорт миллионам юношей и девушек