*Что входит в нормы ГТО – испытания и нормативы*

В основу советского подхода к физическому развитию легло следующее положение: ***отдельные мышцы и целые мышечные группы никогда не работают изолированно, вместе с ними всегда напрягаются многочисленные другие мышцы и мышечные группы по всему телу.*** Физические упражнения в методике СССР имели функциональную направленность и имели жизненное применение.  Основной принцип – простота, доступность, результативность в минимальные сроки и жизненная применимость – этакий физкультурный автомат Калашникова. Все это нашло воплощение в комплексе ГТО, который был очень популярным в советское время. Нормативы в комплексе предполагают всестороннее развитие кандидата на сдачу - силовая, легкоатлетическая, специальная.

Современные нормы ГТО представляют собой 11 ступеней для разных возрастных групп. Кроме того, существуют нормативы ГТО для мужчин и женщин.

Часть тестов предлагается сдавать по выбору. Если сравнивать эти испытания с теми, что входили в нормы ГТО в СССР, можно обнаружить ряд существенных отличий. Исчезли такие упражнения как велосипедный кросс, бег на коньках, лазанье по канату. Добавились наклоны вперёд и метание мяча на точность.

По мнению экспертов, занятия физкультурой в современных школах и других образовательных учреждениях не удовлетворяют потребность растущего организма в движении и активности. Для гармоничного развития молодых людей и укрепления его здоровья нужен дополнительный самостоятельный тренинг. Сдача физкультурных нормативов и получение значка – хороший стимул для учащегося повысить уровень своей тренированности.

Что касается норм ГТО для взрослых, то для них укрепление организма не менее актуально, чем для детей и юношества. По данным Минздрава, в стране ежегодно возрастает количество тучных людей, а также случаев сахарного диабета, серьёзных сердечных патологий и прочих болезней, связанных с низкой физической активностью. Возвращение комплекса может стать фактором, который поможет изменить сложившуюся ситуацию в сторону улучшения.

***На что направлены основные нормативы комплекса?***

Рассмотрим подборку и направленность упражнений на примере VI  VII ступени, для  мужчин 19-39 лет и женщин 19-34 года.

**Спринтерский бег 100 метров** развивает скоростно-силовые качества, а так же является мощным комплексным упражнением, включающим в работу 100 % мышц тела и имеющим ярко выраженный анаболический характер, отлично увеличивающим мышечную массу.

**Кросс на длительную дистанцию (3000 метров), лыжные гонки (3, 5, 10 км), марш-бросок 3 и 6 км, а так же велосипедный кросс  10 и 20 км** – это лучшие и доступные упражнения для развития выносливости, укрепления сердечнососудистой системы и уменьшения жировой прослойки тела.

**Прыжки в высоту и длину** развивают взрывную силу, координацию движений и дают навык владения телом.

**Рывок гири** отлично развивает функциональные возможности организма, увеличивает силу и массу мышц всего тела.

**Наклон вперед  из положения стоя с прямыми ногами** – упражнение для развития гибкости, повышает эластичность мышц ног, растягивает мышцы задней поверхности ног, увеличивает подвижность позвоночника.

**Метание гранаты или толкание ядра** увеличивают силу рук и развивают мышцы плечевого пояса.

**Плавание** развивает практически все мышцы тела, способствует формированию атлетического телосложения, улучшает здоровье позвоночника и увеличивает жизненную емкость легких.

**Подтягивание на перекладине** – это лучшее упражнение для развития  и увеличения силы мышц плечевого пояса, груди и спины.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** развивают силу мышц грудной клетки, плечевого пояса и  пресса.

**Подъемы корпуса из положения лежа**, руки за голову, прекрасно развивают пресс и мышцы туловища.

**Стрельба из винтовки** улучшает самообладание, выдержку и общий контроль над собственным телом.

**Туристический поход** развивает навыки ориентирования на местности и работы в команде, а так же повышает выносливость и улучшает морально-психологическое состояние.