

## *20.07.2022 г. Комплекс ГТО – фундамент физического воспитания человека*

Как мы видим из заголовка, речь пойдёт о комплексе ГТО как об основополагающей системе физического воспитания человека. Почему фундамент? В комплексе ГТО представлены физические упражнения, которые развивают основные физические качества - выносливость, силу, быстроту, гибкость, ловкость, а также скоростно-силовые возможности и прикладные навыки (туризм, самооборона, стрельба). Упражнения являются эффективными, но в то же время простыми, доступными и знакомыми человеку ещё со школьного возраста или даже раньше. Такое многообразие и комплексность даёт возможность всесторонне развиваться не только физически, но и интеллектуально, духовно, а также завести новые знакомства и найти единомышленников. В процессе самостоятельных занятий или тренировок с наставником всегда можно упростить или усложнить упражнения с целью сделать тренировки более эффективными и эмоциональными.

Также отличительная особенность комплекса ГТО в том, что он имеет систему оценки уровня подготовленности в зависимости от возраста и пола, а также соответствующие нормативы для сдачи и получения знаков отличия – бронзового, серебряного и золотого. После успешной сдачи нормативов человеку в торжественной обстановке вручают знак отличия комплекса ГТО, а также удостоверение к нему.