



Что такое комплекс ГТО?

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

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

Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно.

Комплекс ГТО состоит из **11 ступеней** в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по **3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.**

I. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 6 до 8 лет

II. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 9 до 10 лет

III. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 11 до 12 лет

IV. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 13 до 15 лет

V. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 16 до 17 лет

VI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 18 до 29 лет

VII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 30 до 39 лет

VIII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 40 до 49 лет

IX. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 50 до 59 лет

X. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 60 до 69 лет

XI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 70 лет и старше

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на: — обязательные; — по выбору.

Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.

Зачем нужен комплекс ГТО?

Целями ВФСК ГТО являются укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

ПРИНЦИПЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

Что такое нормативы ГТО?

Количественные значения испытаний комплекса ГТО, которые позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и умений и навыков согласно возрастным ступеням и полу.

Нормативы измеряются в минутах, секундах, метрах, сантиметрах и количествах раз в зависимости от вида испытаний и подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору

Нормативы доступны на официальном интернет-портале комплекса ГТО по адресу GTO.ru в разделе «Нормативы».

С 2017 года выполнять нормативы ГТО могут все желающие в возрасте от 6 до 70 лет и старше. Для выполнения нормативов необходимо подать заявку в Центр тестирования ГТО (МБУ ДО «ДЮСШ «Спарт») по телефону 2-74-91 или на электронную почту uswaspart@mail.ru. В заявке необходимо указывать ФИО и УИН-номер, который можно получить, зарегистрировавшись на сайте www.gto.ru.