


## Что такое комплекс ГТО?

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывающая население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года на основании Указа Президента № 172 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.

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.**

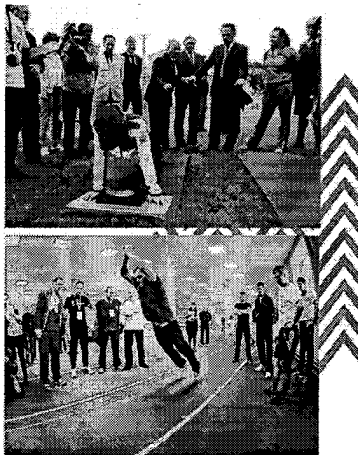


### Структура Комплекса ГТО

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

58 видов видов испытаний (тестов)

● быстрота	● гибкость
● выносливость	● ловкость
● сила	● прикладные навыки



Виды испытаний, входящие в состав ВФСК-ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

Виды испытаний и нормативы их выполнения устанавливаются Государственными требованиями комплекса ГТО и делятся на обязательные виды и виды по выбору.

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;

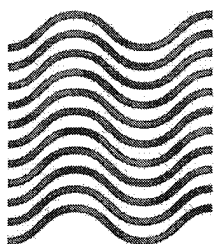
в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;

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.



### Комплекс ГТО - программная и нормативная основа физического воспитания населения



#### Основные принципы Комплекса ГТО

- Добровольность и доступность
- Оздоровительная направленность
- Обязательность медицинского контроля
- Учет региональных особенностей и национальных традиций



### Этапы внедрения Комплекса ГТО

