



## ЧТО ТАКОЕ ГТО?

ГТО - программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения и существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программной и нормативной основы физического воспитания населения России с 1 сентября 2014 года.

Сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ВФСК ГТО основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека

требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья