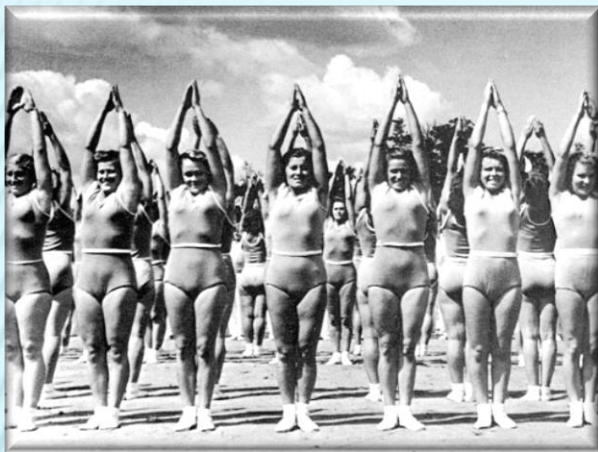




ГТО – путь к здоровью!



«Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Первостепенная задача внедрения ГТО — достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом.

В 1934 году для школьников были разработаны нормативы БГТО — «Будь готов к труду и обороне», которые стали базовой ступенью комплекса. Помимо чисто спортивных зачетов учащиеся должны были иметь знания по оказанию первой помощи, уметь проводить занятия по физкультуре и судить определенные виды спорта.

В 2014 году Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

4 марта 2014 года вышел Указ Президента Российской Федерации о введении в действие с 1 сентября 2014 года в нашей стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

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.

Знак отличия ГТО — это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни.

По аналогии с медалями в большом спорте это награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов определенных возрастных ступеней комплекса ГТО.

Знаки отличия бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной ступени.



Серебряный значок



Золотой значок



Бронзовый значок

С 2014 года комплекс ГТО состоял 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. С 23 марта 2023 года количество ступеней увеличилось до 18.



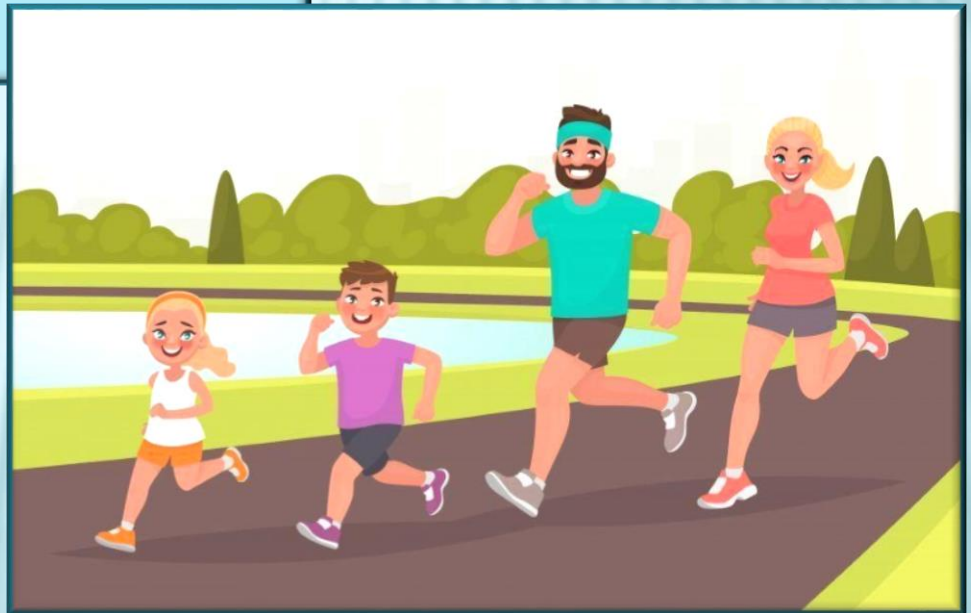
Целью ВФСК ГТО является укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Задачами ВФСК ГТО являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях.

Основные принципы ГТО

- добровольность и доступность
- оздоровительная направленность
- обязательность медицинского контроля
- учёт региональных особенностей и национальных традиций

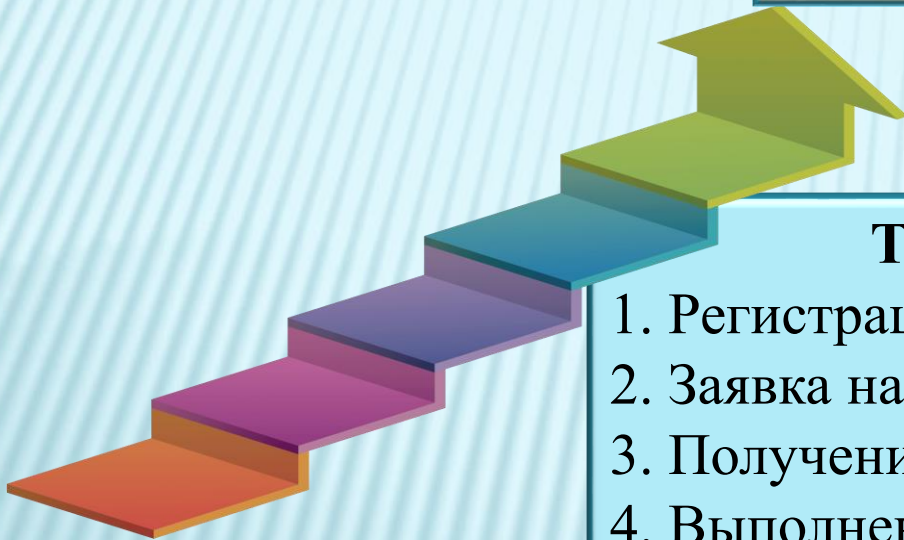


Зачем дошкольникам и школьникам сдавать нормы ГТО?

В каждом детском саду и в каждой школе есть лучшие спортсмены. ГТО – прекрасная возможность отметить этих детей, поддержать их интерес к здоровому образу жизни, поднять их статус. Глядя на них, и другие дети станут серьёзнее относиться к занятиям физической культурой.

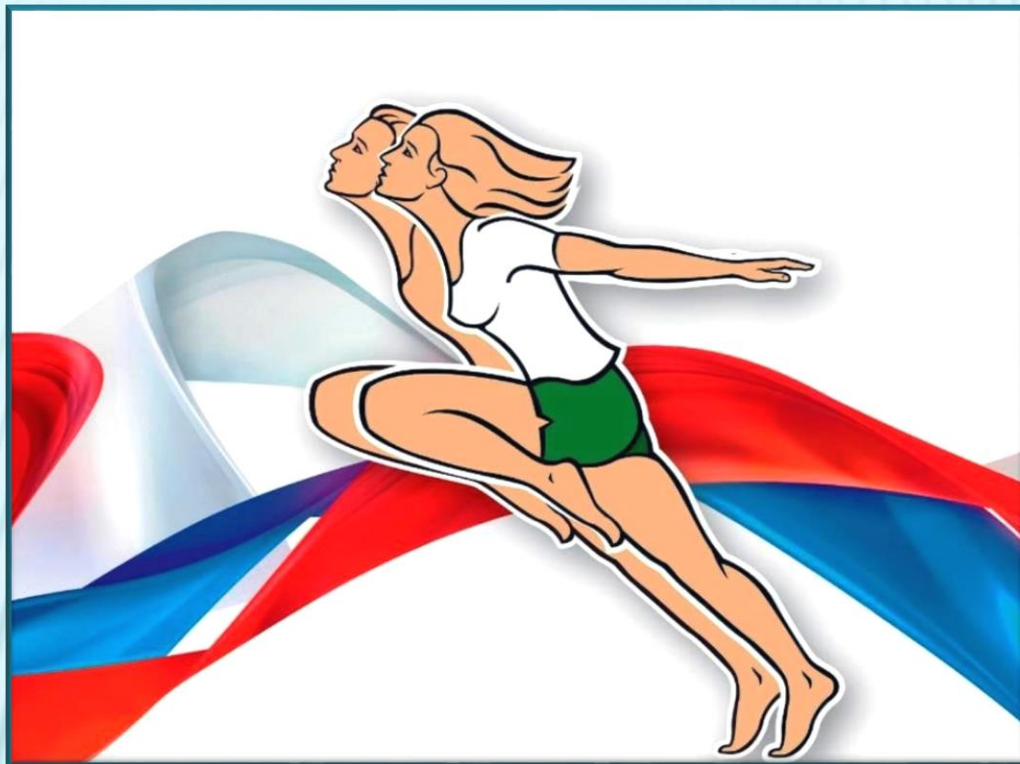
В 2014 году впервые в истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО нормативы I ступени были определены для детей 6-8 лет. Это значит, что и дошкольники тоже могут принять участие в выполнении нормативов ГТО.





Твои 5 шагов до знака

1. Регистрация на сайте ГТО.
2. Заявка на выполнение нормативов.
3. Получение медицинского допуска.
4. Выполнение испытаний.
5. Вручение знака отличия.



Спасибо за внимание!