

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Логотипы комплекса ГТО

Цель комплекса ГТО:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Задачи:

- массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности в продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и введении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 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.



Значок ГТО

Принципы:

- добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения,
- медицинский контроль,
- учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса:

- нормативы ГТО и спортивных разрядов,
- система тестирования,
- рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Нормативные документы:

- **Федеральный уровень:**
 - [Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)»](#),
 - [Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)»](#)
 - [ПОЛОЖЕНИЕ О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» \(ГТО\)](#)
 - [РЕЗОЛЮЦИЯ Всероссийской научно-практической конференции «Комплекс ГТО: методы и способы повышения физической подготовленности населения» Москва, 16 декабря 2014 г.](#)
- **Региональный уровень:**
 - [План мероприятий по поэтапному введению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Омской области](#)

Методические материалы:

- [ВФСК ГТО «Единое понимание практического внедрения»](#)
- [Методические рекомендации по проведению мероприятий, посвященных возрождению комплекса ГТО](#)
- [Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)](#)

Нормы ГТО:

- [Нормы ГТО для школьников 6-8 лет](#)
- [Нормы ГТО для школьников 9-10 лет](#)
- [Нормы ГТО для школьников 11-12 лет](#)
- [Нормы ГТО для школьников 13-15 лет](#)
- [Нормы ГТО для школьников 16-17 лет](#)

Полезные ссылки:

<http://www.gto-normy.ru/normy-gto-dlya-shkolnikov/#1-stupen> – нормативы ГТО.

<http://www.gto-normy.ru/category/normativnye-akty/> — нормативно-правовые акты по ВФСК ГТО.

<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/23356/> — методические рекомендации по ВФСК ГТО.

<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/> — страничка сайта Минспорта РФ о ВФСК ГТО, значок ВФСК ГТО.

https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=pNS7AuuA8U ГТО