

А ты готов?

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 в стране началось 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.

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.

Активное внедрение ВФСК ГТО в нашем районе ведется с 2016

года. Самыми активными участниками стали школьники района, представители районной администрации и администраций поселений.

Приглашаем всех принять участие в сдаче нормативов.

Контактный телефон: 3-13-10 (Центр тестирования ВФСК «ГТО» Бабынинского района), п.Бабынино, улюНовая,,д.3, ДЮСШ.

А что для этого нужно! Всего сделать 5 шагов:

1. Зарегистрироваться на сайте www.gto.ru (получение индивидуального номера).
2. Заполнить заявку на выполнение.
3. Получить медицинский доступ.
4. Выполнить испытания.
5. Получить знак отличия (в случае успешной сдачи нормативов).

«А что мне за это будет?» – часто задают люди такой вопрос. ГТО –это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, вы оттачиваете свою координацию, становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным.

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

Отдел по физической культуре, спорту, туризму и молодежной политике