

## **А ты готов?**

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физической 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](http://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**