

# Что такое ГТО?

## «Готов к труду и обороне»

- программа физкультурной подготовки с 1931 года по 1991 год



- ❖ Простота
- ❖ Общедоступность
- ❖ Укрепление здоровья

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» – программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывающая население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование.

**С 2014 года происходит 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.

## Для чего возрождают комплекс ГТО в нашей стране?

Здоровый образ жизни, готовность к защите  
своей страны, увеличение продолжительности  
жизни населения



### Цели и задачи ГТО

- **Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.
- **Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.
- **Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.



MyShared

### ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ГТО В 21 ВЕКЕ?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, — *целеустремлённость*. Именно эта черта является наиболее

важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.