

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:**

виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

## **ПАМЯТКА по регистрации на сайте GTO.RU**

Сайт GTO.RU [www.GTO.ru](http://www.GTO.ru) - интернет портал и база данных комплекса ГТО в целях создания единого информационного поля и равных условий доступа граждан к информации и порядку прохождения испытаний комплекса ГТО.

Регистрация на сайте дает возможность получения уникального ID-номера участника комплекса ГТО, который является первым и обязательным шагом для каждого, кто хочет выполнить нормативы ГТО официально.

Для того чтобы зарегистрироваться на сайте [www.GTO.ru](http://www.GTO.ru), нужно

1. Иметь личный адрес электронной почты (на один адрес можно зарегистрировать только одного человека). На адрес электронной почты приходит подтверждение регистрации и ID-номера участника комплекса ГТО.
2. Иметь загруженную в компьютер фотографию, соответствующую требованиям сайта.
3. Зайти на сайт [www.GTO.ru](http://www.GTO.ru)
4. Зайти во вкладку «СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ».
5. Заполнить все необходимые поля.
6. Получить ID-номер, который приходит на адрес электронной почты.

**Муниципальное казённое  
общеобразовательное учреждение  
«Ницинская средняя  
общеобразовательная школа»**

## **Информационный буклет для родителей**

### **«Что такое ГТО?»**



с.Ницинское,  
2023год

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне» (ГТО)** — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:**

- ✓ повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья,
- ✓ гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;

- ✓ 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, физическом самосовершенствовании и ведении 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.

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс**

предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее — возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

