



# ГТО - путь к здоровью



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

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**

- 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

Виды испытаний, входящие в состав ВФСК-ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида испытаний, в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри

каждой ступени делятся на:

— обязательные;

— по выбору.

[Официальный сайт ВФСК ГТО](#)

[Нормы ГТО](#)

В МБОУ СОШ №1 на 01 декабря на сайте ГТО зарегистрировались и готовы сдавать нормы ГТО:

- педагогов и сотрудников - 20 человек;

- Обучающихся - 81 человек.

[Приказ управления образования администрации города Невинномысска от 16.09.2015 г. № 416 «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\) в образовательных организациях города Невинномысска»](#)

[Приказ МБОУ СОШ № 1 от 01.10.2015 г. № 270 "О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\) в МБОУ СОШ №1"](#)