

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 - 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, 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
4. Зайти во вкладку «СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ».
5. Заполнить все необходимые поля.
6. Получить ID-номер, который приходит на адрес электронной почты.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №7 «Незабудка»



Информационный буклет для родителей

«Что такое ГТО?»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и 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