

ЧТО ТАКОЕ ГТО?

21.11.2019

1. Что такое ГТО?

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.**

1 ступень – возрастная группа от 6 до 8 лет

2 ступень – возрастная группа от 9 до 10 лет

3 ступень – возрастная группа от 11 до 12 лет

4 ступень – возрастная группа от 13 до 15 лет

5 ступень – возрастная группа от 16 до 17 лет

6 ступень – возрастная группа от 18 до 29 лет

7 ступень – возрастная группа от 30 до 39 лет

8 ступень – возрастная группа от 40 до 49 лет

9 ступень – возрастная группа от 50 до 59 лет

10 ступень – возрастная группа от 60 до 69 лет

11 ступень – возрастная группа от 70 лет и старше