



ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

*«Единое понимание практического внедрения»*

# Понятие комплекса



Всероссийский  
физкультурно-  
спортивный комплекс

- новая программно- нормативная основа системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации



Всероссийский  
физкультурно-  
спортивный комплекс

- государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации (от 6 до 70 лет)



Всероссийский  
физкультурно-  
спортивный комплекс

- **нормативная основа**, которая определяет содержание базового физкультурного образования, содержание средств оценки физической подготовленности человека и физического здоровья нации.



Всероссийский  
физкультурно-  
спортивный комплекс

- **основывается на принципах:**
  - а) добровольность и доступность;
  - б) оздоровительная и личносно ориентированная направленность;
  - в) обязательность медицинского контроля;
  - г) учет региональных особенностей и национальных традиций.



**Цель - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преимущественности в осуществлении физического воспитания населения.**

# Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

**Состоит из 11 ступеней и включает возрастные группы:**

первая ступень — от 6 до 8 лет;

вторая ступень — от 9 до 10 лет;

третья ступень — от 11 до 12 лет;

четвертая ступень — от 13 до 15 лет;

пятая ступень — от 16 до 17 лет;

шестая ступень — от 18 до 29 лет;

седьмая ступень — от 30 до 39 лет;

восьмая ступень — от 40 до 49 лет;

девятая ступень — от 50 до 59 лет;

десятая ступень — от 60 до 69 лет;

одиннадцатая ступень — от 70 лет и старше.





# ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ) И НОРМАТИВЫ

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

## ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.



**Спасибо за внимание**