|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **"Готов к труду и обороне"** |

 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.mossh14nv.ru/siteimages/minsportRF.jpg | логотип.jpg |

**Цель комплекса ГТО:*** увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

**Задачи:*** массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения;
* увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
* повышение уровня физической подготовленности в продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
* повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятиях физической культу рой и спортом, физическом совершенствовании и введении 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.

**Принципы:*** добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения;
* медицинский контроль;
* учет местных традиций и особенностей.

**Содержание комплекса:*** нормативы ГТО и спортивных разрядов;
* система тестирования;
* рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.
 |

 |