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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | [http://www.mossh14nv.ru/siteimages/minsportRF.jpg](http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/) | 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. | |