

ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ?

Сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни населения страны - одна из главных задач Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»).

Для осуществления этого предусмотрено поэтапное внедрение ВФСК «ГТО», и к 2017 году планируется, что заниматься физической культурой и спортом будут все категории граждан страны. Основным показателем готовности и возможности вести здоровый образ жизни станет сдача обязательных нормативов ВФСК «ГТО». В структуру ВФСК «ГТО» включены 11 ступеней по возрастному принципу. Нормативы ВФСК «ГТО» направлены на обеспечение объективного контроля развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками.

Виды испытаний учитывают профессиональные, возрастные и половые особенности занимающихся физической культурой и спортом.

К выполнению нормативов ВФСК «ГТО» допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом и имеющие справку установленного образца о допуске к занятиям физической культурой, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра, которую можно получить в поликлинике по месту жительства.

Реализация ВФСК «ГТО», а также Государственных программ РФ развития физической культуры и спорта, образования, здравоохранения, будет способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения страны, созданию эффективной государственной системы физического воспитания и развития массового спорта. Так как это одна из основных задач в развитии физической культуры и спорта, ведущая к укреплению человеческого потенциала и повышению качества жизни россиян.



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс



«ГОТОВ к ТРУДУ и ОБОРОНЕ»