

Испытания (тесты) по выбору:

- ❖ поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.);
- ❖ передвижение на лыжах на 2 км. (мин., сек.) или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км.;
- ❖ плавание на 25 м.(мин., сек.)

Программа спорта ГТО позволяет продвигать ценности здорового образа жизни – взрослые и дети начинают задумываться о необходимости внимательного отношения к физической форме.

Ведь здоровый дух может быть только в здоровом теле.



Министерство труда и социального
развития Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания
Краснодарского края

«Выселковский комплексный центр
социального обслуживания населения»

Для получателей социальных услуг

«Я выбираю ГТО»



353100 КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
СТ. ВЫСЕЛКИ
УЛ. ЛУНЕВА 82 А.
ТЕЛ. 8 (86157)73851;76031;73547
E-mail: csu_uchastie@mtsr.krasnodar.ru
[http:// viselki-kcson.ru](http://viselki-kcson.ru)

ст. Выселки -2023

Что такое ГТО?

ГТО – это совокупность упражнений, направленных на поднятие морального духа и повышение физической подготовки.

Нормы (нормативы) ГТО — установленные для разных возрастов показатели уровня физической подготовки человека.

Система зародилась в 1931 году в СССР, существовала до 1991 года. Современная система ГТО была введена Указом президента с 1 сентября 2014 года. Начиная с 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта «Спорт – норма жизни!», который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ФСК ГТО предлагает бесплатные программы, участие в которых осуществляется на добровольной основе, по желанию.

Кто может выполнить нормативы?

Выполнить нормативы могут люди в возрасте от 6 лет и старше, систематически занимающиеся спортом, в том числе самостоятельно, и имеющие допуск. Комплекс ГТО включает в себя 18 возрастных групп.

Ступени ГТО для граждан старшего возраста:

- 15 ступень (55-59 лет);
- 16 ступень (60-64 лет);
- 17 ступень (65-69 лет);
- 18 ступень (70 лет и старше).

За выполнение нормативов в установленном объеме в заявленное время можно получить знак отличия:

- 1) ЗОЛОТОЙ;
- 2) СЕРЕБРЯНЫЙ;
- 3) БРОНЗОВЫЙ.

Получить консультацию по регистрации, **выполнить нормативы можно** в СК МБУДО ДЮСШ ст. Выселки в центре тестирования комплекса ГТО в ст. Выселки по улице Ленина, 196. Тел.: +7(903)-467-03-48

Нормативы и количество испытаний меняются в зависимости от пола и возраста. Вместе с тем некоторые дисциплины обязательны для всех: это наклон вперед и бег (смешанное передвижение). Узнать, какие нормативы можно сдать в вашем возрасте и какие результаты достаиваются знака ГТО, можно на федеральном сайте — <http://www.gto.ru>. Так, например: дисциплины ГТО (возраст **60-69 лет**), включают **обязательные испытания (тесты)**:

- ❖ смешанное передвижение на 2 км. (мин., сек.) или скандинавская ходьба на 3 км. (мин., сек);
- ❖ сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз);
- ❖ наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.).