

**Консультация для родителей
«К комплексу ГТО всей семьей!»**



Материал подготовила
инструктор по физической культуре
Шинкарева Г. Г.

Уважаемые родители!

Внедрение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» утверждено указом Президента России №172. Выполнить нормативы может практически каждый россиянин в возрасте от 6 до 70 лет и старше. В Нижнем Тагиле появился первый центр тестирования – Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва "Юпитер" г. Нижний Тагил, ул. Уральский проспект, д.65

Актуальность ФСК ГТО заключается в том, что процессе подготовки к этому мероприятию увеличивается число россиян, систематически занимающихся физической культурой и спортом; повышается уровень физической подготовленности; формируется осознанная потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.

На сайте ГТО вы можете получить подробную информацию о видах испытаний всех ступеней, нормативах, посмотреть технику выполнения упражнений, и если медицинские показатели вашего организма позволяют - начать самостоятельную подготовку.

Готовиться к этому мероприятию нужно заранее, систематически, с постепенным увеличением нагрузки выполнять комплексы упражнений способствующих постепенному увеличению показателей силы, выносливости и гибкости. И как только вы почувствуете, что способны выполнить тесты комплекса ГТО в своей возрастной ступени – заходите на сайт ГТО.

На сайте пройдите регистрацию, получайте персональный ID и в личном кабинете заполните заявку на выполнение испытаний. По месту жительства получите медицинский допуск и в МАУ ДО Сдюзшор

"Юпитер" пройдите установленные, в зависимости от возраста, тесты на гибкость, выносливость и силу.

После успешного выполнения тестов в торжественной обстановке вам вручат знак отличия комплекса!

Желаем ВАМ удачи!