

**Описание дополнительной
общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Подготовка к ГТО»**

ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

Программа «Подготовка к ГТО» для обучающихся 7-12 лет направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.