

## ***Цели и принципы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО***

Основными целями возвращения комплекса «Готов к труду и обороне» или ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. В конечном итоге ГТО позволит увеличить число российских граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, повысить качество и продолжительность жизни.

Основные принципы физкультурно-спортивного комплекса:

- Добровольность и доступность;
- Оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- Обязательность медицинского контроля;
- Учет региональных особенностей и национальных традиций.