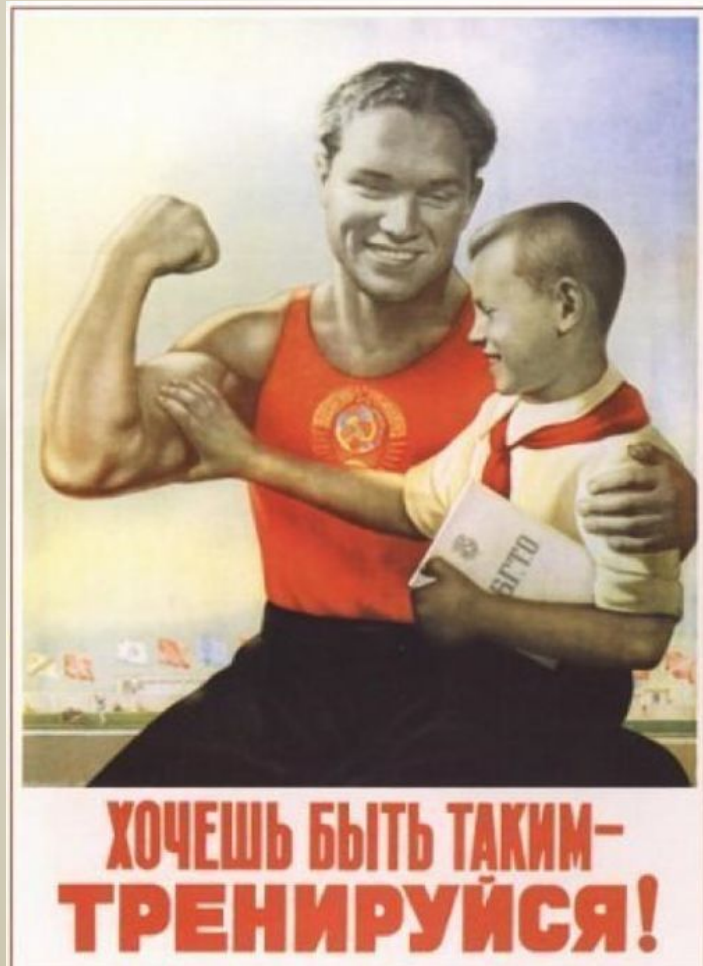


# ГТО

Готов к Труду и  
Обороне

# Что такое ГТО ?

Общероссийское движение  
«Готов к труду и обороне» -  
программа физкультурной  
подготовки.



# Из истории ГТО

Существовала программа с 1931 по 1991 год.



504. Голованов Л.  
Молодежь — на стадионы! 1947



# Из истории ГТО

Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Необходимо было сдать определенные нормативы по физической подготовке.

Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.



# Первый комплекс ГТО

- \* К испытаниям первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет
- \* Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья
- \* К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки



# Первый комплекс

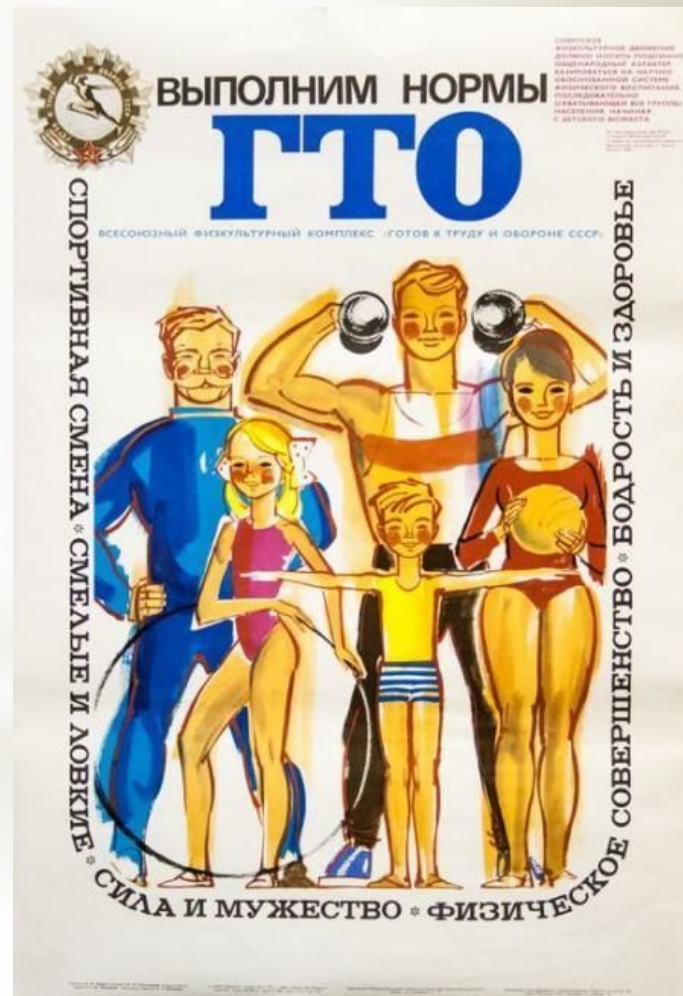
## ГТО

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

- Бег на 100, 500 и 1000 метров;
- Прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- Подтягивание на перекладине;
- Лазание по канату или шесту;
- Умение грести 1 км;
- Лыжи на 3 и 10 км;
- Плавание;
- Поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;



Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.



# «Готов к труду и обороне» II степени

- \* В 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II степени
- \* Он состоял из 25 испытаний — 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21



*Знак ГТО  
1931-1936 годов  
(2 степень)*



# «Будь готов к труду и обороне»

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года

# Испытания комплекса БГТО

- \* Бег на короткие и длинные дистанции;
- \* Прыжки в длину и высоту с разбега;
- \* Метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе;
- \* Гимнастические упражнения;
- \* Лазание;
- \* Подтягивание;
- \* Упражнения на равновесие;
- \* Поднятие и переноска тяжестей.



*Знак БГТО  
образца 1934 года*

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 30 метров, подтянуться определённое количество раз, пройти на лыжах 2 км.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком



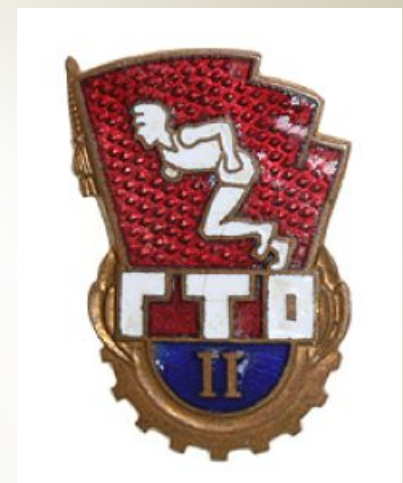
ЕСЛИ ЗАВТРА "ВОЙНА"?

Ты готов?

RedDem.ru







**Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».**



В 90 – е годы, комплекс ГТО был предан забвению, что существенно отразилось на физической подготовке граждан, в первую очередь, молодежи.





# В наши дни ГТО.



По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)** для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.



# Горжусь тобой, Отечество!

- \* Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»
- \* Это название-призыв оказалось более личным, более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».





- Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.



- Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

# Комплекс ГТО в современной России

- \* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия



*Удостоверения современных знаков ГТО*





**Сдать ГТО совсем  
непросто,  
Ты ловким, сильным  
должен быть,  
Чтоб нормативы победить,  
Значок в итоге получить.  
Пройдя же все ступени  
вверх -  
Ты будешь верить в свой  
успех.  
И олимпийцем можешь  
стать,**

**Методы тоже доступны**

# Зачем нужен Комплекс ГТО?

Выполнение нормативов должно мотивировать взрослых и детей заниматься физической культурой, вести здоровый образ жизни, ходить в секции, посещать спортивные залы.

## Какие привилегии дает знак отличия ГТО?

Программа стимулирования и поощрения обладателей знаков отличия

ВФСК ГТО еще разрабатывается. На сегодняшний день наличие знаков отличия учитывается при поступлении во многие высшие учебные заведения (дополнительные баллы к ЕГЭ).

# Кто может выполнить нормы ГТО?

Нормативы ГТО могут выполнять граждане в возрасте от 6 до 70 лет и старше.

## Сдавать нормативы надо каждый год?

Нет. Комплекс состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

- I СТУПЕНЬ – возрастная группа от 6 до 8 лет
- II СТУПЕНЬ – возрастная группа от 9 до 10 лет
- III СТУПЕНЬ – возрастная группа от 11 до 12 лет
- IV СТУПЕНЬ – возрастная группа от 13 до 15 лет
- V СТУПЕНЬ – возрастная группа от 16 до 17 лет
- VI СТУПЕНЬ – возрастная группа от 18 до 29 лет
- VII СТУПЕНЬ – возрастная группа от 30 до 39 лет
- VIII СТУПЕНЬ – возрастная группа от 40 до 49 лет
- IX СТУПЕНЬ – возрастная группа от 50 до 59 лет
- X СТУПЕНЬ – возрастная группа от 60 до 69 лет
- XI СТУПЕНЬ – возрастная группа от 70 лет и старше

Виды испытаний направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:

- обязательные;
- по выбору.



## **Я хочу выполнить нормы ГТО, что я для этого должен сделать?**

Прежде всего, надо зарегистрироваться на сайте [gto.ru](http://gto.ru). Регистрация нужна для того, чтобы человеку был присвоен уникальный ID-номер(УИК) позволяющий выполнять испытания в официальном режиме.

## **Кто должен регистрировать детей?**

Они могут сделать это самостоятельно или же зарегистрировать их могут родители. Самое главное - не регистрировать ребенка несколько раз. Если регистрация проходила вне стен школы, то надо обязательно сообщить ID-номер ребенка ответственному за ГТО в учебном учреждении.

## **Все ли дети будут допущены к выполнению нормативов?**

К выполнению нормативов будут допущены только учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Учащиеся, относящиеся к подготовительной мед. группе, смогут выполнять нормативы только после дополнительного обследования врачом спортивной медицины. Специальная медицинская группа к выполнению нормативов не допускается.

## **Сколько раз я могу получить знак отличия?**

Знак отличия ГТО действует в рамках возрастной ступени, после чего должен быть подтвержден заново.

## **Если часть испытаний была выполнена на золотой знак отличия, а вторая на серебряный, какой в итоге я получу знак?**

Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке». Если хотя бы один из видов испытаний был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то, что все остальные испытания были выполнены на «золото» или «серебро».

## **Когда я смогу получить знак отличия?**

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний в пределах возрастной ступени. Представление к награждению знаками отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего направляется приказ регионального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 4-6 месяцев.



Полную информацию о ВФСК ГТО, а также перечень всех нормативных документов можно посмотреть на сайте [WWW.GTO.RU](http://WWW.GTO.RU).

В Красногвардейском районе Санкт-Петербурга Центр тестирования ВФСК ГТО открыт на базе ГБОУ ДОД «Центр Физкультура и Здоровье».

Адрес: пр. Ударников, д.39, к.1

Телефон: (812) 445-53-05

Email: [gto.krgv.vopros@mail.ru](mailto:gto.krgv.vopros@mail.ru)

Страница на сайте ГБОУ ДОД «Центр ФИЗ»:  
<http://centrfiz.ru/gto.php>

Группа Вконтакте: [https://new.vk.com/spb\\_gto](https://new.vk.com/spb_gto)

Начальник центра тестирования: Емельянова  
Дарья Александровна