



## Раздел 2. Общая характеристика избранного вида спорта

# Система физкультурно-спортивного воспитания – ГТО



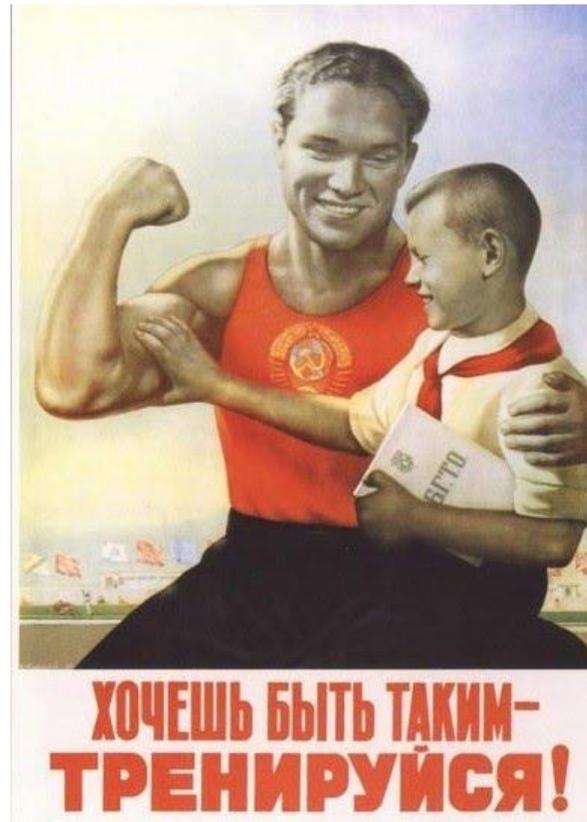
Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».





**11 марта 1931 года** после общественного обсуждения был утвержден комплекс ГТО, который и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

**Цель вводимого комплекса — дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения.**



## Мужчины:

I категория — с 18 до 25 лет,

II категория — с 25 до 35 лет,

III категория — с 35 лет и старше.

## Женщины:

I категория — с 17 до 25 лет,

II категория — с 25 до 32 лет,

III категория — с 32 лет и старше.



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;*
- *поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;*
- *плавание;*
- *умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;*
- *умение грести 1 км;*
- *лыжи на 3 и 10 км;*
- *верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.*





ЗНАЧКИ ГТО 1931-1936 ГОДОВ



Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.



### Jacob Melnikoff

er en av Russlands aller fremste skøite-  
løpere og har deltatt i mange store løp  
her i Norge. Mange vil huske hans  
deltagelse i de store løp i Oslo, hvor  
han særlig gjorde sig bemerket i de  
længste distanser over 5000 og 10000  
meter.

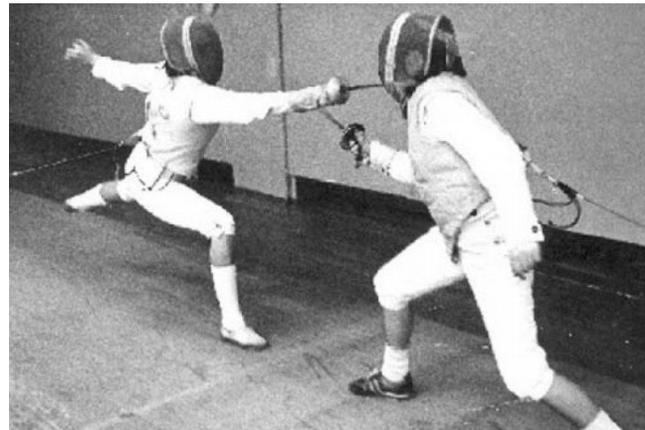
*Innleggsbilleder av denne serie fin-  
nes i følgende cigaretter:*

Cromwell, rød	12,5 øre
Bankett	10 "
Cromwell, grøn	5,5 "
Kef, grøn	5,5 "

Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец **Яков Федорович Мельников**, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту.

**В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний — 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II шире представлены спортивные испытания:**

- *прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);*
- *фехтование;*
- *прыжки в воду;*
- *преодоление военного городка.*



В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей.

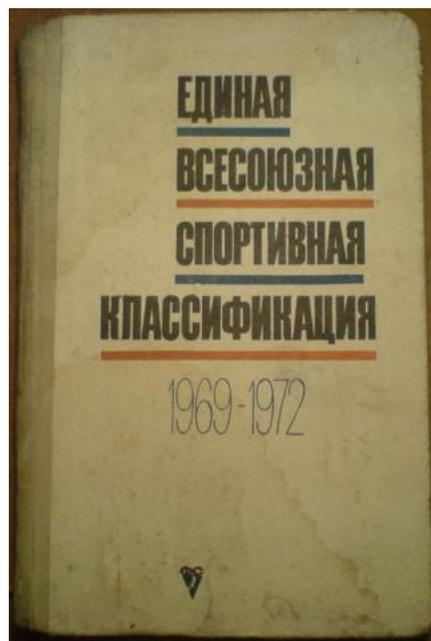


Детская ступень комплекса, получившая название «**Будь готов к труду и обороне**» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

- *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.*



Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935-1937 гг.



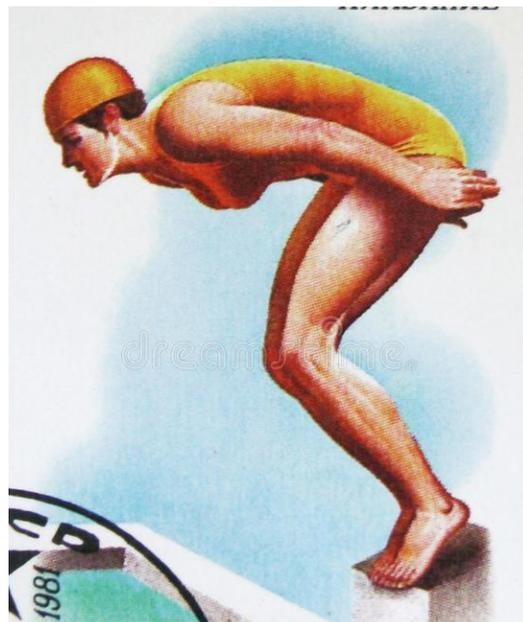
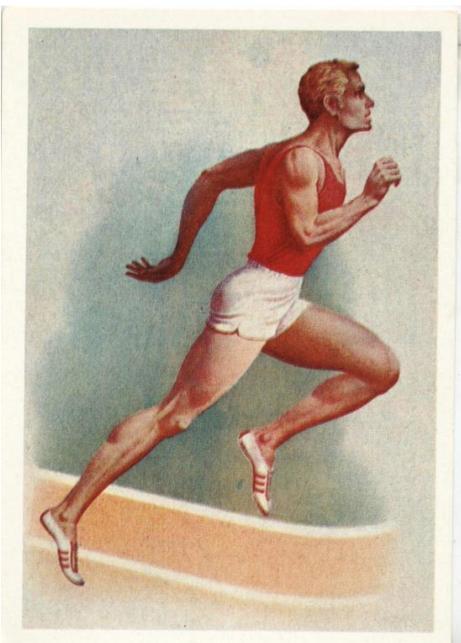
Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР.



С 1938 года начали проводиться Всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО: первенства СССР и ВЦСПС (1938-1939, 1949-1951), чемпионаты СССР и первенства ВЦСПС (1974-1982), чемпионаты СССР (1989-1991).

# Комплекс ГТО 1940

Содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий.



Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.



ГТО

Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

*Комплекс ГТО и  
Великая  
Отечественная  
Война  
1941-1945 г*



# Комплекс ГТО 1946



**Введенный в 1946 году комплекс ГТО** характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО — до 7, ГТО I и II ступеней — до 9)

# Комплекс ГТО 1955

Исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени — 12 норм и значка ГТО 2-й ступени — 11.

Года



# Комплекс ГТО 1959 года

- введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также — система начисления очков за показанные результаты.

- комплекс ГТО состоял из трех ступеней:

*Ступень БГТО — для школьников 14-15 лет,*

*ГТО 1-й ступени — для юношей и девушек 16-18 лет,*

*ГТО 2-й ступени — для молодежи 19 лет и старше.*

# Комплекс ГТО 1972 года

Теперь комплекс имел V возрастных ступеней и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Добавились ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40 –60 лет.

ЗНАЧКИ БГТО I, II, III СТУПЕНЕЙ ВЫПУСКА 1972 ГОДА



- I ступень — «Смелые и ловкие» введен для школьников 10-13 лет;
- II ступень — «Спортивная смена» предназначен для подростков 14-15 лет;
- III ступень — «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16-18 лет;
- IV ступень — «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19-39 лет женщин 19-34 лет;
- V ступень — «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40-60 лет и женщин 35- 55 лет.



1974 -  
1981 год

Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО

# «Отличник ГТО»

Выполнение нормативов на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года «Физическое совершенство» и наличие 1-го или двух 2-х спортивного разряда в любом виде спорта.



ЗНАЧОК «ОТЛИЧНИК ГТО»



ПОЧЕТНЫЙ ЗНАК ГТО

# «Почетный знак ГТО»

Выполнение нормативов в течение нескольких лет подряд.

# Распад Советского Союза



Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

# 1 сентября 2014 года

## Возрождение комплекса ГТО

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»



# Современный комплекс ГТО

Состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

## ШКОЛЬНИКИ

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

## ВЗРОСЛОЕ НАСЕЛЕНИЕ

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

# Перечень испытаний (тестов):

- Челночный бег 3×10 метров
- Бег на 30, 60, 100 метров
- Бег на 1000; 1500; 2000; 3000 метров
- Смешанное передвижение
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Прыжок в длину с разбега
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- Подтягивание из виса на высокой перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Рывок гири 16 килограммов
- Поднимание туловища из положения «лежа на спине»  
(за 1 минуту)
- Наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами на полу» или на гимнастической скамье
- Метание теннисного мяча в цель