



ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНЫЙ  
КОМПЛЕКС

**ГОТОВ  
К ТРУДУ  
И ОБОРОНЕ**

**ГТО**





# История развития комплекса

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял — награждать значком.

По поручению Всесоюзного совета физической культуры был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.



# Первый комплекс ГТО

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату или шесту;
- поднятие 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 (I И II СТУПЕНЬ)





Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион СССР, чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту.



### 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  
lengste distanser over 5000 og 10000  
meter.

*Innleggsbilleder av denne serie finnes i følgende cigaretter:*

<b>Cromwell, rød</b>	12,5 øre
<b>Bankett</b>	10 „
<b>Cromwell, grøn</b>	5,5 „
<b>Kej, grøn</b>	5,5 „



# ГТО В НАШИ ДНИ

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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия ВФСК и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций;



# Как определить свою ступень



Ступень	Возраст
1 ступень —	Мальчики и девочки от 6 до 8 лет
2 ступень —	Мальчики и девочки от 9 до 10 лет
3 ступень —	Мальчики и девочки 11 до 12 лет
4 ступень —	Юноши и девушки от 13 до 15 лет
5 ступень —	Юноши и девушки от 16 до 17 лет
6 ступень —	Мужчины и женщины от 18 до 29 лет
7 ступень —	Мужчины и женщины от 30 до 39 лет
8 ступень —	Мужчины и женщины от 40 до 49 лет
9 ступень —	Мужчины и женщины от 50 до 59 лет
10 ступень —	Мужчины и женщины от 60 до 69 лет
11 ступень —	Мужчины и женщины старше 70 лет





# Как сдать ГТО

- Регистрация на сайте ГТО;
- Выявление номера ступени, соответствующей своему возрасту;
- Просмотр обязательных нормативов, а так же нормативов по выбору, которые требуется сдать в вашей ступени;
- Прохождение медицинского осмотра;
- Просмотр сайта/ожидание приглашения для определения сроков сдачи;

**СДАЕМ ГТО**

