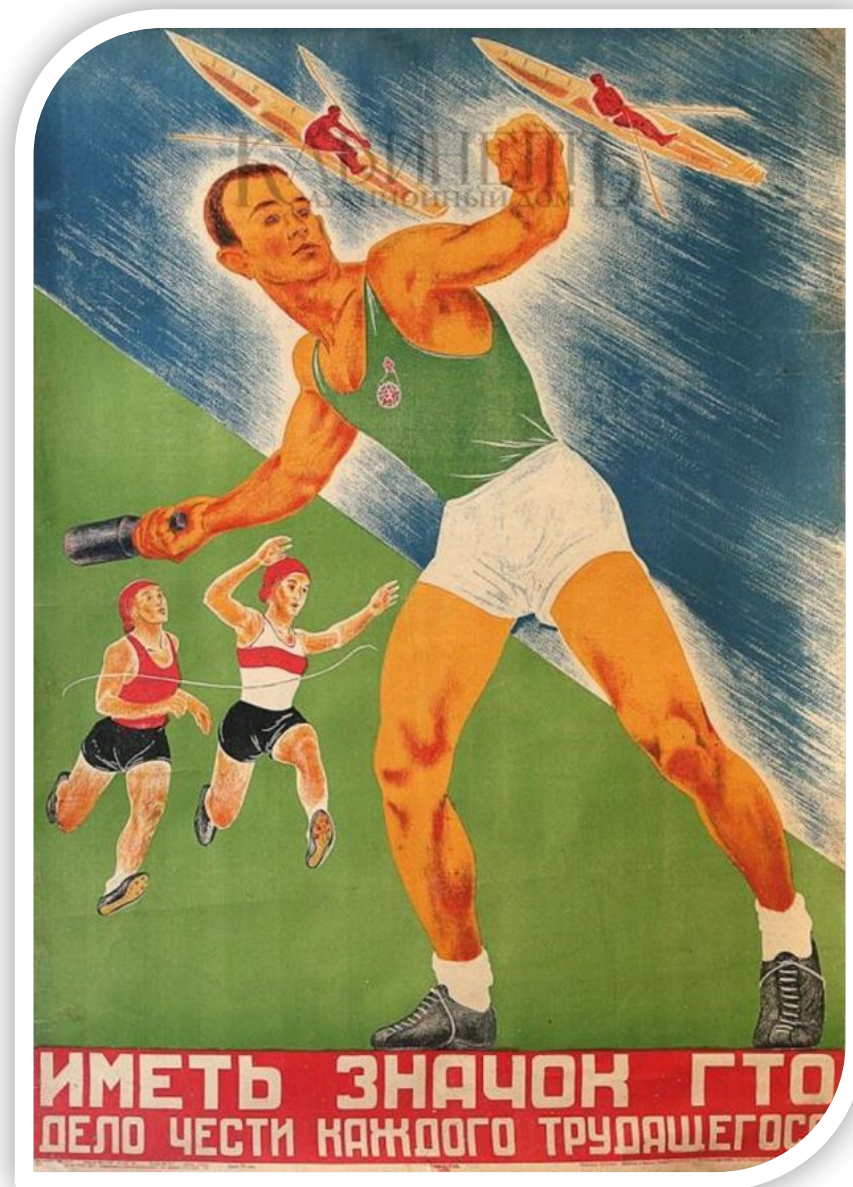


Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Автомеханический колледж»

**АКЦИЯ**  
**УРОК КОМПЛЕКСА ГТО**

**«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**



# СОДЕРЖАНИЕ

1. Что такое комплекс ГТО?
2. Зарождение Всесоюзного физкультурного Комплекса ГТО
3. Становление Всесоюзного Комплекса ГТО
4. Развитие Всесоюзного физкультурного Комплекса ГТО
5. Новый Комплекс ГТО
6. ГТО для тебя: Нормы ГТО – норма жизни!



# 1. ЧТО ТАКОЕ КОМПЛЕКС ГТО?

ГТО - Общероссийское движение

«Готов к труду и обороне» -

программа физкультурной подготовки населения.



## 2. ЗАРОЖДЕНИЕ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

После окончания гражданской войны в СССР началось восстановление промышленности и сельского хозяйства. Тяжёлая жизнь, война и лишения, которые перенесло население за эти трудные годы, подорвали здоровье и отразились на физическом состоянии трудящихся, особенно подрастающего поколения.

В решениях советского правительства, принятых в 1921г., подчёркивалась необходимость применения в режиме отдыха взрослых и детей средств физической культуры.



В эти годы физическая культура и спорт стали широко использоваться в культурно-воспитательной работе.

Эта программа охватывала население в возрасте от **10 до 60 лет**.

Надо было сдать определенные нормативы по физической подготовке



# 3. СТАНОВЛЕНИЕ ВСЕСОЮЗНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

В марте 1931 года ВСФК (Высший совет физической культуры) при ЦИК СССР утвердил физкультурный комплекс ГТО I степени.



**К НОВЫМ ПОБЕДАМ  
В ТРУДЕ И СПОРТЕ!**

# НОРМАТИВЫ І СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО:

1. Плавание

2. Греблю

3. Прыжки и метание

4. Бег

5. Подтягивания на перекладине (для мужчин) и лазанье по канату (для женщин)

6. Езда на велосипеде

7. Передвижение в противогазе

8. Перенос патронного ящика

9. Лыжные переходы

10. Оказание первой помощи

11. Выполнение санминимума

12. Знание основ самоконтроля

13. Знание основ физкультурного движения в СССР

14. Ударничество на производстве

# 4. РАЗВИТИЕ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания, что привело в 1939 году к разработке новых норм комплекса ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».





# КАТЕГОРИИ ГТО

## Мужчины

I категория  
— с 18 до 25  
лет,

II категория  
— с 25 до 35  
лет,

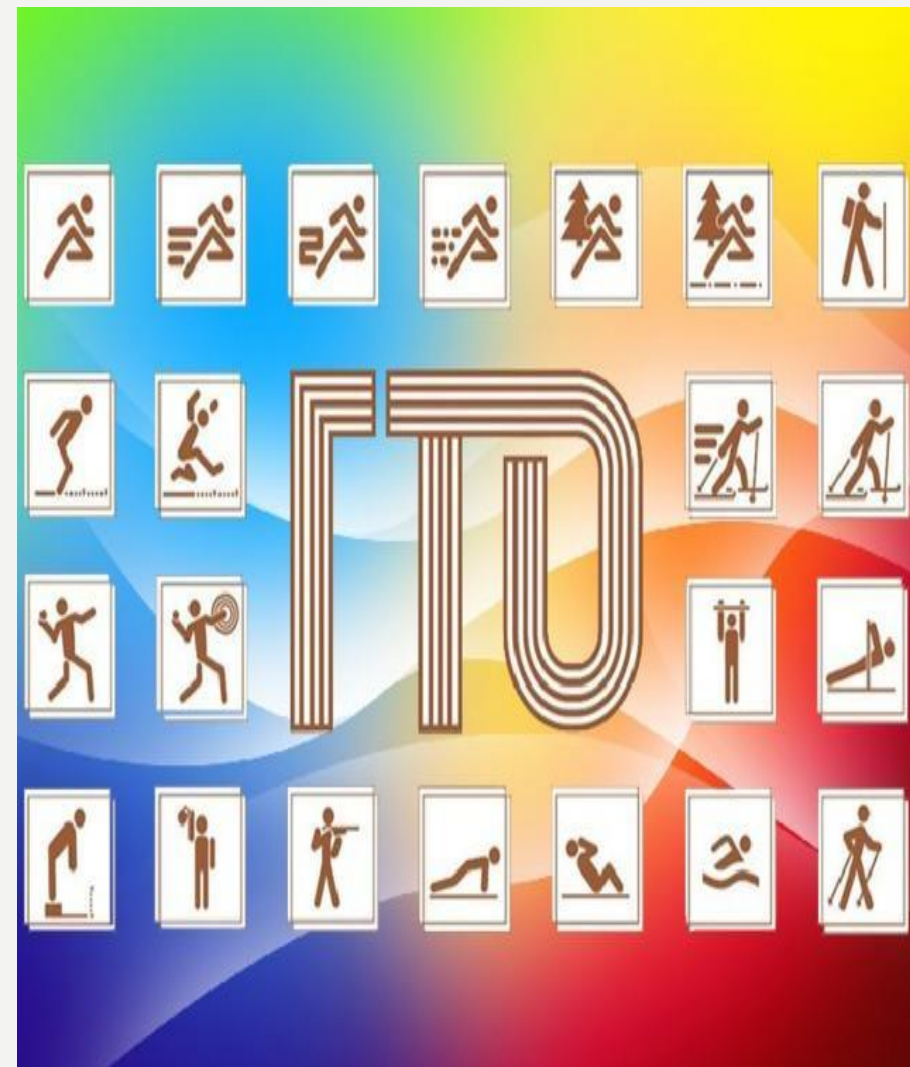
III категория  
— с 35 лет и  
старше.

## Женщины

I категория  
— с 17 до 25  
лет,

II категория  
— с 25 до 32  
лет,

III категория  
— с 32 лет и  
старше.

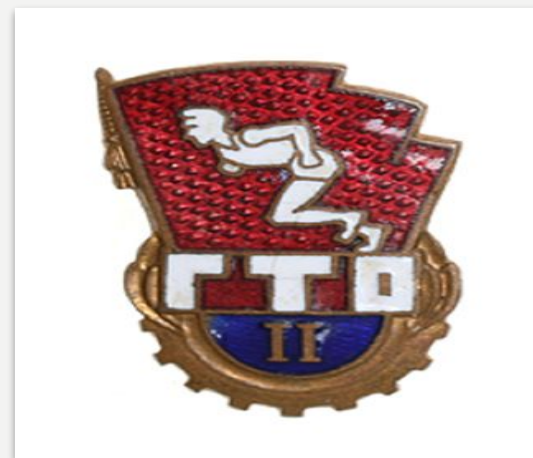


# ЗНАЧКИ ГТО

Проект значка придуман 15-летним школьником В.Токтаровым, а окончательный эскиз разработан художником М.С.Ягужинским. 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.



Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор упражнений. Сдав определенные нормативы, можно было получить **золотой или серебряный значок.**



# КОМПЛЕКС ГТО II СТУПЕНИ



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 ступени шире представлены спортивные испытания:

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

**К НАЧАЛУ 1976 ГОДА СВЫШЕ 220  
МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК ИМЕЛИ ЗНАЧКИ ГТО.**

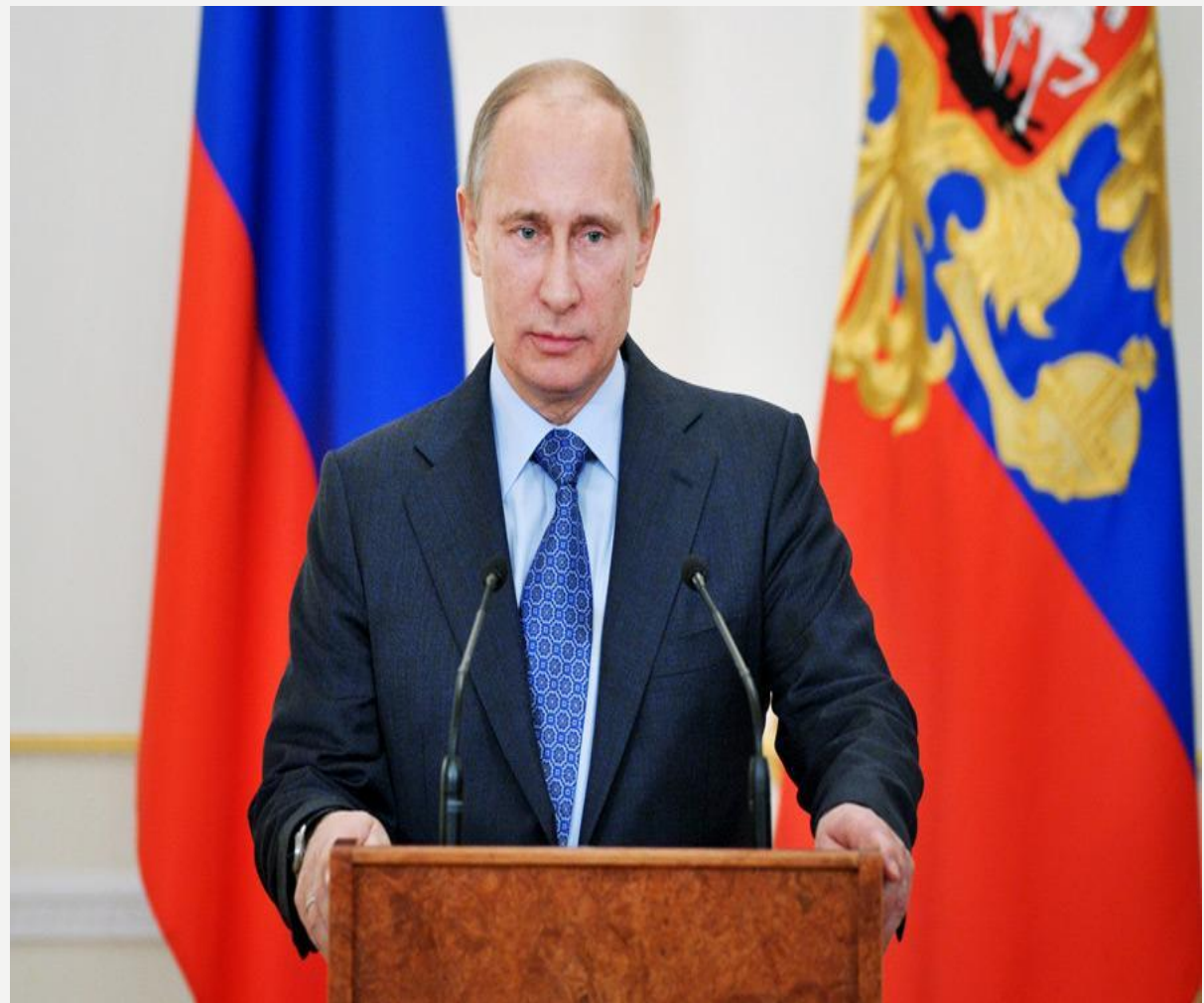




В 90 – е годы, комплекс ГТО перестал существовать, что незамедлительно отразилось на физической подготовке граждан и, в первую очередь, молодежи.

# 5. НОВЫЙ КОМПЛЕКС ГТО

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





## УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований

В марте 2013 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта Президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал указ о возвращении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Согласно приказу, внедрение нормативов ГТО вступило в силу с 1 сентября 2014 года. Интеграция закончилась в январе 2017 года.



**Цель комплекса ГТО** – увеличить продолжительность жизни населения с помощью систематической физической подготовки, количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом детей и молодежи, обеспечить сдачу ими нормативов и тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

**Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.



**Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных возрастных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней. Для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.



# 5. ГТО ДЛЯ ТЕБЯ: НОРМЫ ГТО – НОРМА ЖИЗНИ!

Обновленная расшифровка ГТО звучит : *«Горжусь тобой, Отечество!»*

Это название-призыв оказалось более личным, более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».



# СТУПЕНИ ГТО НАШИ ДНИ

I ступень – 6-8 лет

II ступень – 9-10 лет

III ступень – 11-12 лет

IV ступень – 13-15 лет

V ступень – 16-17 лет

Знаки отличия Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)



Золотой



Серебряный



Бронзовый



# СТУПЕНИ ГТО

## Мужчины

- 6 ступень – 18 – 29 лет
- 7 ступень – 30 – 39 лет
- 8 ступень – 40 – 49 лет
- 9 ступень – 50 – 59 лет
- 10 ступень – мужчины 60 – 69 лет
- 11 ступень – мужчины 70 лет и старше.

## Женщины

- 6 ступень – женщины 18 – 29 лет
- 7 ступень – женщины 30 – 39 лет
- 8 ступень – женщины 40 – 49 лет
- 9 ступень – женщины 50 – 59 лет
- 10 ступень – женщины 60 – 69 лет
- 11 ступень – женщины 70 лет и старше.

# ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ 5 И 6 СТУПЕНЕЙ (ЮНОШИ)

## Обязательные:

1. Бег на 30,60,100м
2. Бег 3 000м
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине, или сгибание разгибание рук в упоре лежа, рывок гири
4. Наклон вперед из положения стоя



## По выбору:

1. Челночный бег
2. Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности
3. Плавание
4. Метание спортивного снаряда
5. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия
6. Туристический поход
7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами





Выполнившие нормативы комплекса ГТО награждаются золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия.

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

Студенты и сотрудники нашего колледжа ежегодно сдают нормативы ГТО при содействии Центра по физической культуре, спорта и здоровья Фрунзенского района Санкт-Петербурга.



11 МАРТА 2021 ГОДА

ОТМЕЧАЕТСЯ

90-ЛЕТИЕ С МОМЕНТА ОСНОВАНИЯ  
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».

В ЧЕСТЬ ЗНАМЕНАТЕЛЬНОЙ ДАТЫ 2021  
ГОД ОБЪЯВЛЕН В РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ «ГОДОМ ГТО»

Развивай таланты

Добивайся успеха

Гордись своими  
победами



ГТО

# **СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

***ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛИ:  
РУКОВОДИТЕЛЬ ФВ МАЙКОВА О.В.  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФК НЕКРАСОВА С.В.  
СТУДЕНТКА ГРУППЫ 4711 БОЙКОВА Д.***