



Физкультурно-спортивный комплекс **ГТО** впервые был введен в **СССР 11 марта 1931** года и состоял из одной ступени (18-35 лет), включающий 15 видов испытаний.

Комплекс ГТО просуществовал в Советском Союзе 60 лет вплоть до 1991 года. За это время он несколько раз изменялся. В 1932 году возраст участников ГТО увеличился и появилась II ступень с 25 испытаниями, включавшими 3 теоретических экзамена. В 1934 году была введена детская ступень комплекса для учащихся школ - «Будь готов к труду и обороне» (БГТО).

Наиболее серьезные изменения в комплекс были внесены 1 марта 1972 года. Нормы ГТО стали обязательными для всех учащихся и студентов. Комплекс включал в себя 5 ступеней – «Спортивная смена», «Физическое совершенство», «Смелые и ловкие» и др. Для тех, кто успешно сдавал нормативы в течение нескольких лет, был утвержден «Почетный знак ГТО». В последний раз комплекс модернизировался в 1985-м.

С 1974 года начали проводиться всесоюзные соревнования по многоборью ГТО. В 1991 году в связи с распадом СССР, комплекс был исключен из образовательных программ, что привело к фактическому прекращению его существования как массового явления.

Современный комплекс ГТО предлагает выбор двух испытаний по желанию, также имеет большое число ступеней (11), соответствующих возрасту 6-75 лет и старше. Увеличилось и количество знаков отличия – добавлен бронзовый.



В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Цель комплекса ГТО – 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.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения

										
I ступень	II ступень	III ступень	IV ступень	V ступень	VI ступень	VII ступень	VIII ступень	IX ступень	X ступень	XI ступень
Мальчики и девочки от 6 до 8 лет	Мальчики и девочки от 9 до 10 лет	Мальчики и девочки от 11 до 12 лет	Юноши и девушки от 13 до 15 лет	Юноши и девушки от 16 до 17 лет	Мужчины и женщины от 18 до 29 лет	Мужчины и женщины от 30 до 39 лет	Мужчины и женщины от 40 до 49 лет	Мужчины и женщины от 50 до 59 лет	Мужчины и женщины от 60 до 69 лет	Мужчины и женщины старше 70 лет





Внедрение комплекса «ГТО» преследует следующие задачи:

- ❖ увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- ❖ повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- ❖ формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- ❖ повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- ❖ модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

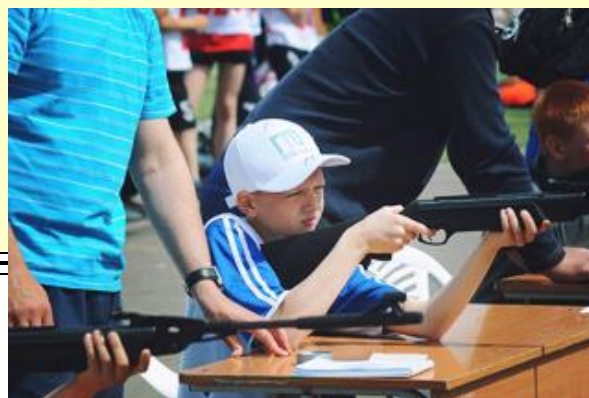
ЧТО ТАКОЕ ГТО?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная



на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).



Нормы ГТО

I ступень

для школьников 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет							
		Мальчики			Девочки				
		6-7	7-8	8-9	6-7	7-8	8-9		
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7		
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2		
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени							
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-		
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11		
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11		
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Пальцами		Ладонями		Пальцами		Ладонями	
Испытания (тесты) по выбору									
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135		
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4		
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39		
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени							
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени							
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15		
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8		
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7		







* Для бесснежных районов страны




** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Нормы ГТО

II ступень

для школьников 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

 - бронзовый значок  - серебряный значок  - золотой значок

Нормы ГТО

III ступень

для школьников 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.



Образец золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), лицевая сторона.



Образец серебряного знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), лицевая сторона.



Образец бронзового знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), лицевая сторона



ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ГТО В 21 ВЕКЕ?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ?

БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

МЕТАНИЕ СНАРЯДА НА ДАЛЬНОСТЬ

Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Для тестирования используются спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр. Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.

МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ

Техника выполнения наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Выполняется стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Выполняется лежа на спине на гимнастическом мате.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.