

**ГОТОВ К ТРУДУ И**

**ОБОРОНЕ!**



**Г Т О**

*Возродим традиции*





**МАТВЕЕВА М.В.**  
преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «БКТиС»

Улан - Удэ 2018 год

# 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.



ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

# А ТЫ ГОТОВ?



## ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.



**Структура комплекса включает 11 ступеней** (от 6 лет до 70 лет и старше), для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста.

**Ступени:**

- Первая ступень — от 6 до 8 лет;
- Вторая ступень — от 9 до 10 лет;
- Третья ступень — от 11 до 12 лет;
- Четвертая ступень — от 13 до 15 лет;
- Пятая ступень — от 16 до 17 лет;
- Шестая ступень — от 18 до 29 лет;
- Седьмая ступень — от 30 до 39 лет;
- Восьмая ступень — от 40 до 49 лет;
- Девятая ступень — от 50 до 59 лет;
- Десятая ступень — от 60 до 69 лет;
- Одиннадцатая ступень — от 70 лет и старше.



Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ:

- 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;
- 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.

# ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГО

После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни — в труде, культуре, науке, спорте.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в послереволюционный период СССР приоритетными задачами.

Основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт.

Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

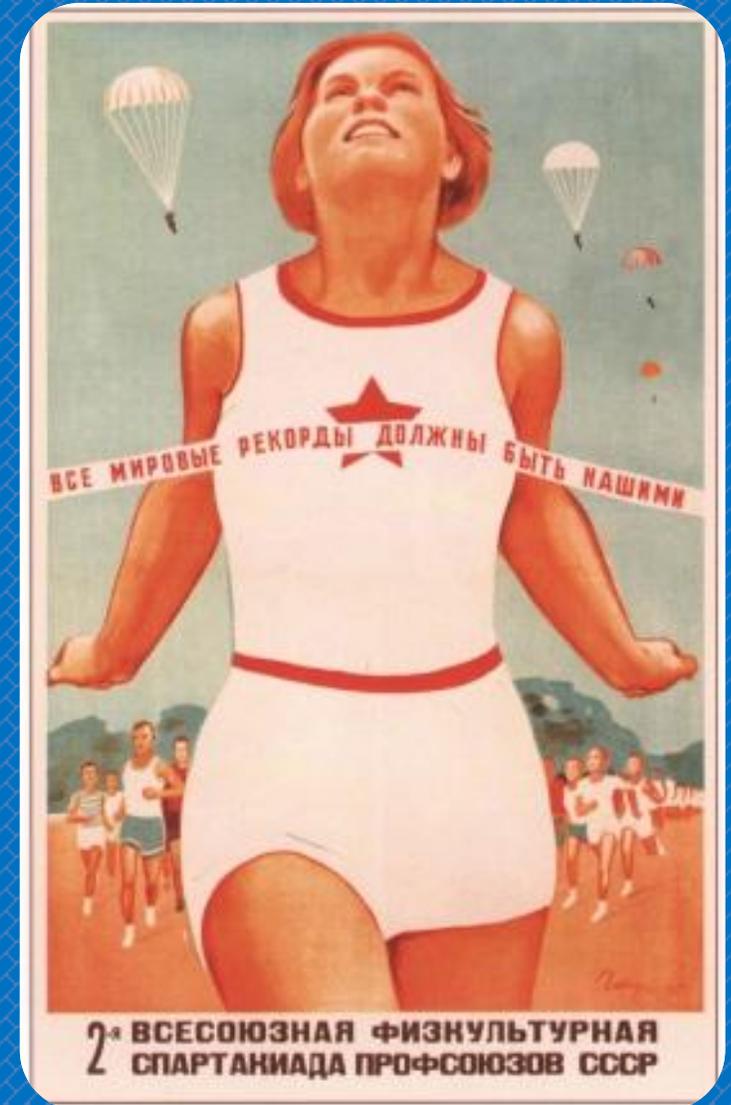
Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения.

Председателем ВНО избирается народный комиссариат по военным и морским делам М.Фрунзе. В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).



# ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС ГТО И ДАЛЬНЕЙШЕЕ ЕГО РАЗВИТИЕ 1929-1938

- 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».
- 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи.



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

**Мужчины:**

I категория — с 18 до 25 лет,

II категория — с 25 до 35 лет,

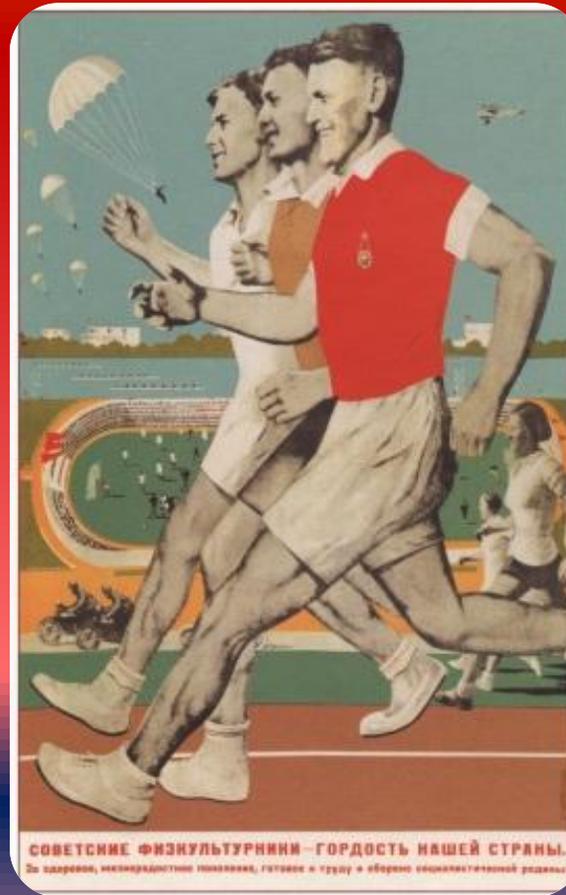
III категория — с 35 лет и старше.

**Женщины:**

I категория — с 17 до 25 лет,

II категория — с 25 до 32 лет,

III категория — с 32 лет и старше.



# Носить значок ГТО стало престижным!

- Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.



Первым обладателем знака ГТО I степени 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.



### 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 fin-  
nes i følgende cigaretter:*

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

JACOB MELNIKOFF

Kej grøn 5,5 "

Cromwell grøn 5,5 "

Bankett 10 "

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



В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).



ЗНАЧКИ «ВОИН-СПОРТСМЕН» I, II И III СТУПЕНЕЙ, 1961 ГОД



ЗОЛОТОЙ НАГРУДНЫЙ ЗНАК «ВОИН-СПОРТСМЕН», 1961 ГОД

Система ГТО в СССР являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

**ЗАЧЕМ  
ВЫПОЛНЯТЬ  
ГТО В 21 ВЕКЕ?**

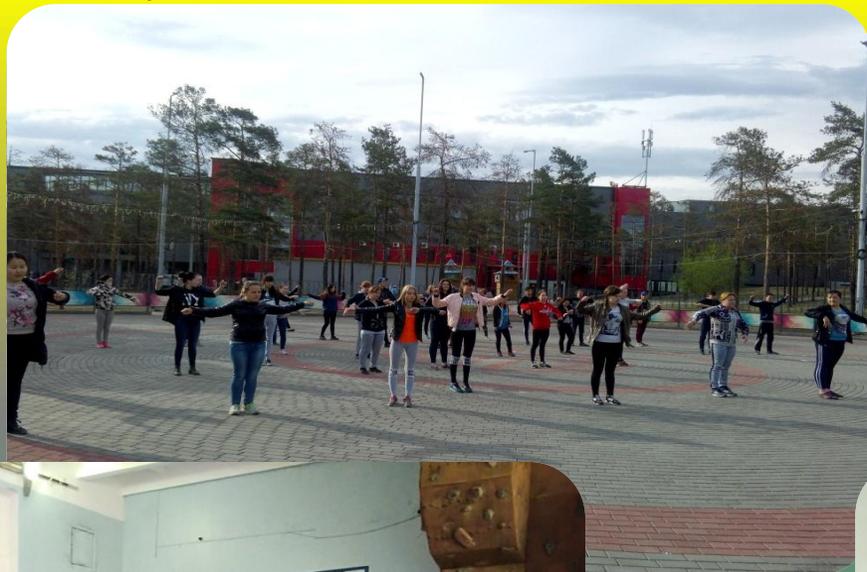
Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах.

## 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.

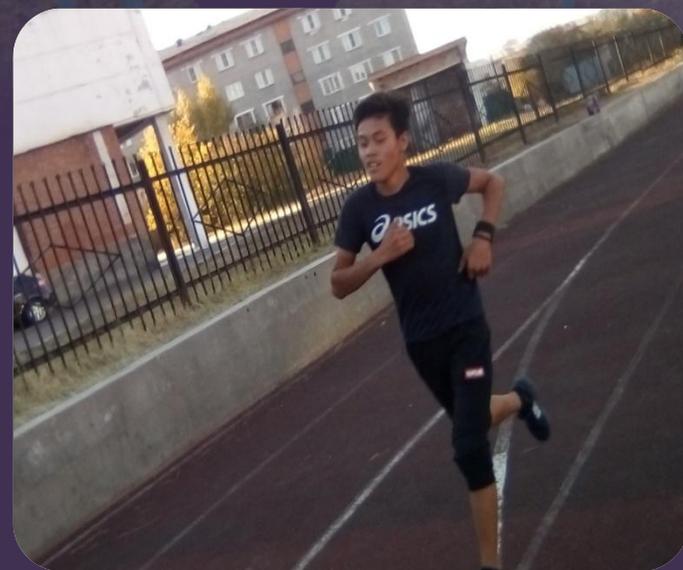


# Здоровье народа бесценно!



# *Что я могу сделать сейчас для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО?*

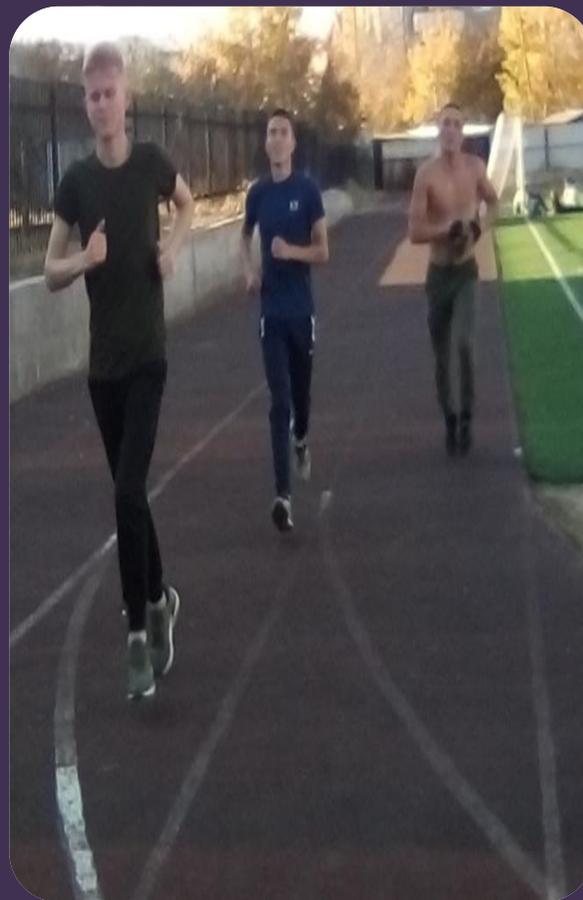
*1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).*



*2. Посещать уроки физической культуры (для учащихся всех форм обучения), или спортивные залы, фитнес-центры (для взрослого населения).*



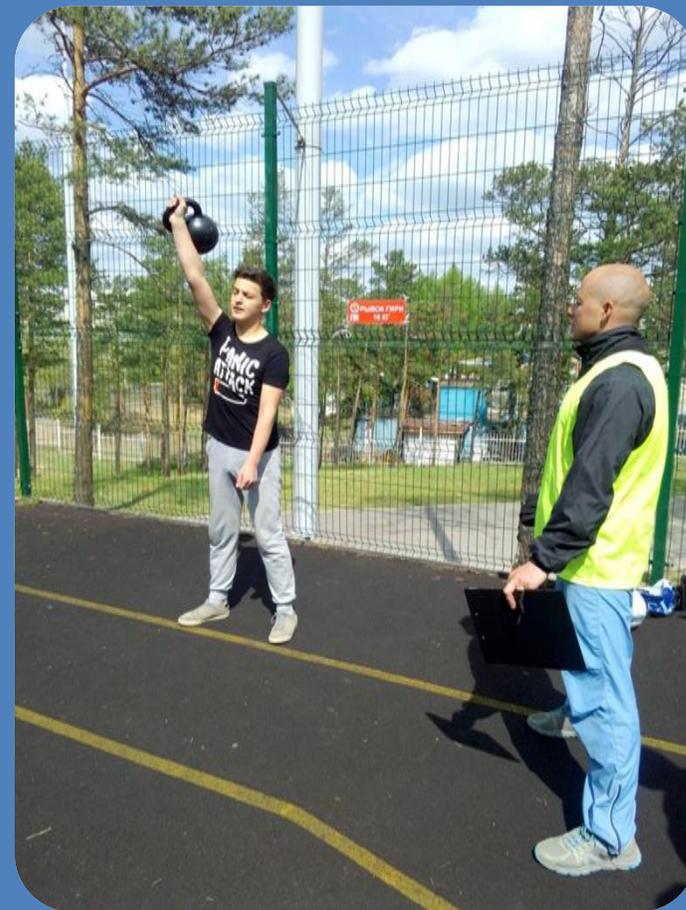
*3. Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), входящих в состав ВФСК ГТТО.*



*При соблюдении указанных рекомендаций,  
Вы непременно можете рассчитывать на успех.*



Контактные данные Центра тестирования доступны в личном кабинете на сайте **gto.ru** в разделе "Центр тестирования"



СДАЙ НОРМАТИВЫ! ПОЛУЧИ ЗНАЧОК!  
НОСИ ЕГО С ГОРДОСТЬЮ!



Спасибо за внимание!