

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИИ ГБПОУ  
БРИЭТ БУРЯТСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО  
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

**Г.Т.О.**

УЛАН-УДЭ  
2018

# История ГТО



- ▶ История развития комплекса ГТО начинается вскоре после Великой Октябрьской Революции. История создания комплекса ГТО началась в 1930 году, когда в газете «Комсомольская правда» было напечатано обращение, в котором предложили ввести Всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне».



- ▶ Предлагалось установить единые критерии для оценки физического состояния граждан. А тех, кто будет выполнять установленные требования — награждать значком. Данная инициатива быстро получила поддержку в широких кругах. Вскоре разработали программу ГТО и в марте 1931 года она была утверждена.

# Нормативы ГТО

- ▶ Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из трех основных разделов:
  - а) виды испытаний (тесты) и нормативы;
  - б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
  - в) рекомендации к недельному двигательному режиму.



# Ступени ГТО

**XI ступень:**

70 лет и старше

**X ступень:**

60-69 лет

**IX ступень:**

50-59 лет

**VIII ступень:**

40-49 лет

**VII ступень:**

30-39 лет

**VI ступень:**

20-29 лет

**V ступень:**

16-19 лет

**IV ступень:**

13-15 лет

**III ступень:**

11-12 лет

**II ступень:**

9-10 лет

**I ступень:**

8-8 лет



**ГТО**  
**ВСЕ ВОЗРАСТЫ**  
**ПОКОРНЫ!**

# Виды испытаний

▶ Обязательные:

1. Челночный бег 3X10 м (сек) или бег на 30 м (сек)
2. Смешанное передвижение 1 км
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)