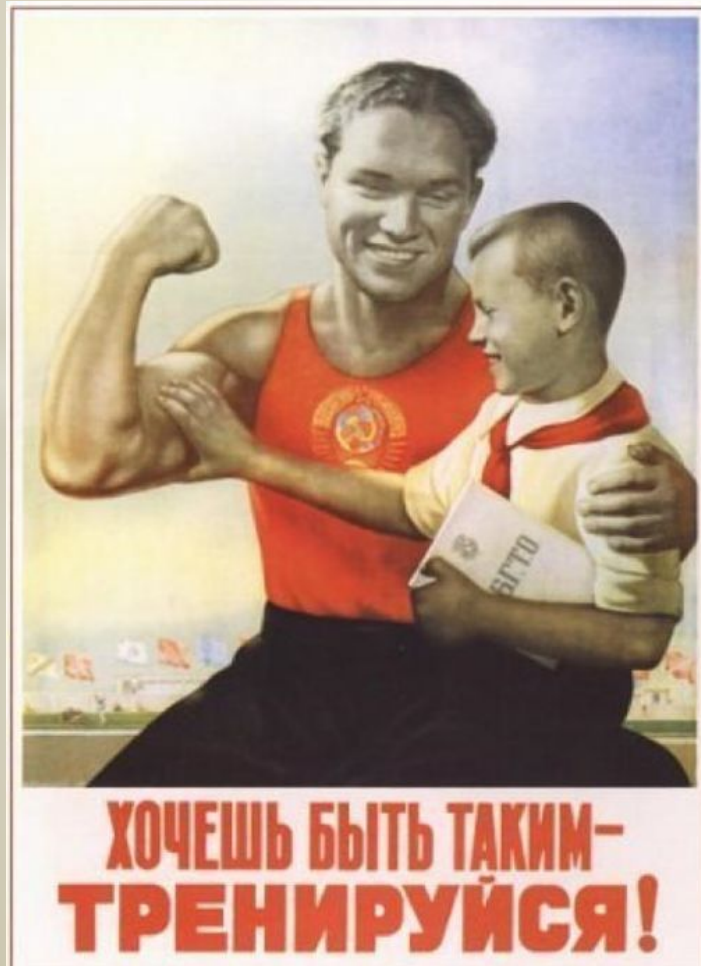




**ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИЙ**

# Что такое ГТО ?

Общероссийское движение  
«Готов к труду и обороне» -  
программа физкультурной  
подготовки.



# Из истории ГТО



Существовала программа с 1931 по 1991 год.

504. Голованов Л.  
Молодежь — на стадионы! 1947

# Из истории ГТО

Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Необходимо было сдать определенные нормативы по физической подготовке.

Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.



Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.





**Сдача нормативов подтверждалась особыми значками.**

**В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком.**

**Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет,**

**П... й ГТО**

# «От значка ГТО – к олимпийской

## медали!»

Так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом, утренней гимнастикой.



Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным, обеспечивало дорогу в большой спорт. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть

# Плакаты ГТО

**ЮНОШИ И ДЕВУШКИ!**

**ВСТУПАЙТЕ** в физкультурные коллективы,  
в спортивные секции,

**ЗАНИМАЙТЕСЬ** ежедневно физической  
культурой и спортом,

**СДАВАЙТЕ** нормы на значок **ГТО!**



- Во времена обязательных нормативов ГТО граждане СССР претендовали на медали на многих международных соревнованиях, становились рекордсменами почти во всех видах спорта.

- К началу 1976 года свыше 220





В 90 – е годы,  
комплекс ГТО был предан  
забвению,

что существенно отразилось на  
физической подготовке граждан  
и, в первую очередь, молодежи.



# В наши дни 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.

# Нормативные документы

- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)
- Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 (ред. от 30.12.2015) Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне (ГТО)



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

**Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО являются:**

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма;**
- обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.**



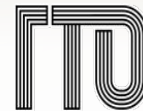
Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

## **спортивного комплекса** являются:

- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;**
- б) повышение уровня физической подготовленности населения;**
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;**
- г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;**
- д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных**

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО основывается на следующих принципах:**

- а) добровольность и доступность;**
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;**
- в) обязательность медицинского контроля;**
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.**



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

# Горжусь тобой, Отечество!

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

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





# Возрастные группы ГТО

Ступени комплекса	Возрастные категории
ступень I	школьники 1-2 классов, дети 6-8 лет
ступень II	школьники 3-4 классов, дети 9-10 лет
ступень III	школьники 5-6 классов, дети 11-12 лет
ступень IV	школьники 7-9 классов, дети 13-15 лет
ступень V	школьники 10-11 классов, проф. образование (16 - 17 лет)
ступень VI	возраст физкультурников: 18-29 лет
ступень VII	возраст физкультурников: 30-39 лет
ступень VIII	возраст от 40 до 49 лет
ступень IX	возраст от 50 до 59 лет
ступень X	возраст от 60 до 69 лет
ступень XI	возраст от 70 лет и больше

# Виды испытаний

## обязательные:

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

# Виды испытаний

по выбору (в зависимости от возраста):

- Метание теннисного мяча в цель (кол - во раз)
- Бег на лыжах (мин., сек.) или кросс по пересеченной местности
- Плавание без учета времени (м)
- Метание мяча 150 г
- Стрельба из пневматической винтовки
- Туристический поход.

# Награждение



**Физкультурники оцениваются тремя знаками отличия: бронзовым, серебряным и золотым. (Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения)**

**Тем, кто сдавал, но не уложился в нормативы, выдаётся свидетельство участника комплекса ГТО.**

Сайт для регистрации школьников:

[www.gto.ru](http://www.gto.ru)



**Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»**

# Особенности регистрации

Для регистрации необходимо иметь:

- компьютер с выходом в интернет;
- личную почту

Чтобы зарегистрировать ребёнка, родителям необходимо дать своё согласие.

Каждому зарегистрированному будет присвоен **индивидуальный ID-номер**

