



# ГТО

*Подготовила:  
учитель МКОУ Бутурлиновская ООШ №7  
Ельчанинова Е. И.*





**В СССР ГТО  
расшифровывалось как  
«Готов к труду и обороне».  
Теперь аббревиатура  
расшифровывается, как  
«Горжусь Тобой, Отечество».**





**Г** – ГОТОВ К  
**Т** – ТРУДУ И  
**О** – ОБОРОНЕ



**Г - Горжусь**

**Т - Тобой**

**О - Отчество**







# Из истории

Программа физической подготовки «Готов к труду и обороне» действовала в СССР с 1931 года по 1991 год. Программа действовала в учебных заведениях, а также на предприятиях. В комплекс ГТО, в частности, входили 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.

В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки.





За сдачу нормативов (для каждой возрастной группы были предусмотрены свои критерии оценки) гражданам давали серебряные или золотые значки





Советские плакаты,  
пропагандировавшие сдачу  
нормативов ГТО, пестрели  
обращениями к жителям Советского  
Союза с обязательным  
восклицательным знаком на конце:  
"Физкультурники! Боритесь за новые  
достижения в спорте!",  
"Все на лыжи!",  
"Молодежь - на стадионы!",  
"Комсомолец, будь готов к обороне  
СССР, учись стрелять метко!".





**ДОБЬЕМСЯ НОВЫХ  
СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ!**





**ГОТОВ**

**К ТРУДУ**

**И ОБОРОНЕ!**





МОЛОДЕЖЬ -  
НА СТАДИОНЫ!





# «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 гармонично развитой личностью.







24 марта 2014 года на заседании совета по развитию физкультуры и спорта президент России Владимир Путин заявил, что подписал указ о возрождении ГТО, благодаря которому "выросло не одно поколение активных, здоровых людей". По словам Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям.





## **Раньше структура ГТО включала следующие ступени:**

- 1 ступень "Играй и двигайся": 6-8 лет (1-2 классы)
- 2 ступень "Стартуют все": 9-10 лет (3-4 классы)
- 3 ступень "Смелые и ловкие": 11-12 лет (5-6 классы)
- 4 ступень " Олимпийские надежды ": 13-15 лет (7-9 классы)
- 5 ступень "Сила и грация": 16-17 лет (10-11 классы)
- 6 ступень "Физическое совершенство": 18-30 лет
- 7 ступень "Бодрость и здоровье ": 41-50 лет
- 8 ступень "Здоровье и долголетие": 51-55лет и старше





# Структура ГТО

**включает следующие ступени:**

- 1 ступень: 6-8 лет (1-2 классы)
- 2 ступень: 9-10 лет (3-4 классы)
- 3 ступень: 11-12 лет (5-6 классы)
- 4 ступень: 13-15 лет (7-9 классы)
- 5 ступень: 16-17 лет (10-11 классы)
- 6 ступень: 18-29 лет
- 7 ступень: 30-39 лет
- 8 ступень: 40-49 лет
- 9 ступень: 50-59 лет
- 10 ступень: 60-69 лет
- 11 ступень: 70 лет и старше.





# Современные значки ГТО





# Отличия видов испытаний в СССР и в России

## СОХРАНИЛИ

1. Подтягивание,
2. Отжимание,
3. Прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами,
4. Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны),
5. Туристский поход на **5-15** км с проверкой туристских навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий.
6. Стрельба, (раньше стреляли из малокалиберной винтовки) из пневматической винтовки или электронного оружия. У каждого участника будет **10** минут на пять зачетных выстрелов, которые должны производиться с **5** или **10** десяти метров из положения сидя или стоя.
7. Метание теннисного мяча в советское время производилось на расстояние, а сейчас это будет упражнение на точность.





# Отличия видов испытаний в СССР и в России

## ДОБАВИЛИ

1. Челночный бег
2. Рывок гири массой **16** кг (для участников от **18** лет)
3. Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами. Задание считается выполненным, если участник касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.
4. Скандинавская ходьба







# Нормативы ГТО для 2 класса

№	Виды испытаний	мальчики			девочки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
1	Челночный бег 3x10 м(сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2	Смешанное передвижение	Без учёта времени, (1 км)					
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2 раза	3 раза	4 раза	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	5 раз	6 раз	13 раз	4 раза	6 раз	11 раз
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	7 раз	9 раз	17 раз	4 раза	5 раз	11 раз
6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами пол		Достать ладонями пол	Достать пальцами пол		Достать ладонями пол



# ПРИНЦИПЫ ВФСК ГТО

- Добровольность и доступность;
- Оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- Обязательность медицинского контроля;
- Учет региональных особенностей и национальных традиций.





# Цель ГТО

Массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.







**Вперёд, к победе!**

