



Всероссийский урок «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

2016 год

Что такое ГТО?



Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год
Охватывало население в возрасте от 10 до 60 лет



ГТО - путь к здоровью



Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО

После победы социалистической революции в октябре 1917 года, молодому советскому государству были нужны новые, боеспособные кадры.

В 1918 г. был принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству» всех граждан мужского пола, не эксплуатирующих чужого труда. В республике были **созданы органы Всевобуча** (всеобщее военное обучение).

Началась огромная организационно - методическая и идейная перестройка всей работы по физической культуре и спорту.

В решениях советского правительства, принятых в 1921 г., подчёркивалась необходимость применения в режиме отдыха взрослых и детей средств физической культуры. В эти годы физическая культура и спорт стали широко использоваться в культурно-воспитательной работе.



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-
ТРЕНИРУЙСЯ!**



Становление Всесоюзного комплекса ГТО

В 1923 г. органы Всевобуча прекратили своё существование.

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (**ОСОАВИАХИМ**).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек.

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне»



В марте 1931 года

ВСФК (Высший совет физической культуры) при ЦИК СССР утвердил физкультурный комплекс ГТО I степени.

Норматив I степени комплекса объединил в себя:

1. плавание
2. греблю
3. прыжки и метания
4. бег
5. подтягивания на перекладине (для мужчин) и лазанье по канату (для женщин)
6. езда на велосипеде
7. передвижение в противогазе
8. перенос патронного ящика
9. лыжные переходы
10. оказание первой помощи
11. выполнение санминимума
12. знание основ самоконтроля
13. знание основ физкультурного движения в СССР
14. ударничество на производстве

Один из первых вариантов значка ГТО первой степени, 1930-е годы.



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 finnes i følgende cigaretter:

Cromwell, rød	12,5 øre
Bankett	10 "
Cromwell, grøn	5,5 "
Kej, grøn	5,5 "



В 1932 году во время сдачи нормативов ГТО братья Георгий и Серафим **Знаменские** пробежали дистанция в километр с такой скоростью, что судьи не поверили показаниям секундомеров и потребовали пробежать еще раз. В последствии братья установили 24 рекорда СССР.

***Значок ГТО, меткого стрелка,
отважного парашютиста
вызывал огромное уважение. И
я твердо убежден, что
отлично поставленная
военно-спортивная работа во
многом помогала советским
людям выдержать великий
экзамен, каким была для всех
нас война...***



К. К. Рокоссовский

В январе 1933 г. для установления более высоких требований к всесторонней физической подготовленности был введён в практику работы комплекс **ГТО II ступени**.

Комплекс состоял из 22 норм и 3 требований.

В начале 1934 г. в практику работы по физическому воспитанию среди детей вошёл комплекс **БГТО** («Будь готов к труду и обороне»). Таким образом, завершилось оформление всей системы комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Ступени комплекса ГТО состоят из нормативов, определяющих уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), и требований, определяющих уровень овладения основными прикладными навыками (плавание, бега на лыжах, стрельбы, метаний и т.д.)

Сдача нормативов ГТО подтверждалась **удостоверениям и специальными значками** соответствующих ступеней (золотым или серебряным).

Система физкультурного комплекса ГТО стала очень популярной среди советских людей того времени.





Только за 1933 –1937 гг. нормы ГТО I ступени сдавали **4 млн. 458 тыс.** человек, II ступени – **35 тыс.**, БГТО – **759,5 тыс.** человек.

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 – 1937 гг. Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий.

Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм физкультурного комплекса ГТО.



УДОСТОВЕРЕНИЕ

«Готов к труду и обороне СССР»



КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

Тов. *Бутаков Григ.*

сдавший (сдавшая) требования III ступени
ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР»



Развитие Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО

В предвоенные годы перед физкультурными организациями страны были поставлены и другие задачи - усилить использование средств физического воспитания в целях укрепления обороноспособности СССР.

В 1939 г. были пересмотрены школьные программы физического воспитания. В них были включены начальная и допризывная подготовка школьников.



С января 1940 г. был введён в действие новый комплекс ГТО

Комплекс состоял из обязательных норм и норм по выбору.

Обязательные нормы: гимнастика, полосу препятствий, плавание, бег, лыжный спорт, стрельбу, знание основ гигиены, знание основ физической культуры и спорта.

Нормы по выбору включали в себя 7 групп упражнений по признаку тех качеств, развитию которых они способствуют. Это виды упражнений на воспитание: силы, скорости, выносливости, ловкости, смелости и решительности, защиты и нападения, метаний и стрельбы.



К 1941 г. число полностью сдавших нормы и требования ГТО 1-й ступени достигло 6 млн., а ГТО 2-й ступени – более 100 тысяч. Время показало, что ГТО воспитывал не только сильных, но и очень волевых людей. Когда началась война, советские люди сумели на деле применить физическую закалку и выучку. Именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надежными защитниками родного Отечества.

В 1942 г. в целях приближения комплекса ГТО к требованиям военного времени в него были **внесены некоторые дополнения:**

1. изучение материальной части винтовки,
2. знание топографии,
3. оказание санитарной помощи и др.



Основные изменения нормы ГТО претерпели в 1972

С 1 марта 1972 г. был введен новый комплекс ГТО. Этот комплекс должен был создавать широкие возможности для решения задачи превращения массового физкультурного движения во всенародное. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) имел 5 возрастных ступеней:

1. I ступень — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет;
2. II — «Спортивная смена» — 14—15 лет;
3. III — «Сила и мужество» — 16—18 лет;
4. IV — «Физическое совершенство» — мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет;
5. V — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет.

Каждая ступень комплекса ГТО состояла из разделов требований и упражнений и норм.



ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Бег. 30 м — 3 км; челночный

Отжимание. От пола, скамьи, стула

Наклон вперед. С пола, скамьи

Подтягивание. Высокая, низкая перекладина

Кросс по пересечённой местности

Смешанное передвижение

Скандинавская ходьба

Рывок гири

Плавание

Бег на лыжах

Стрельба. Пневматическая,
электронное ружье

Туристский поход

Прыжок в длину. С места, разбега

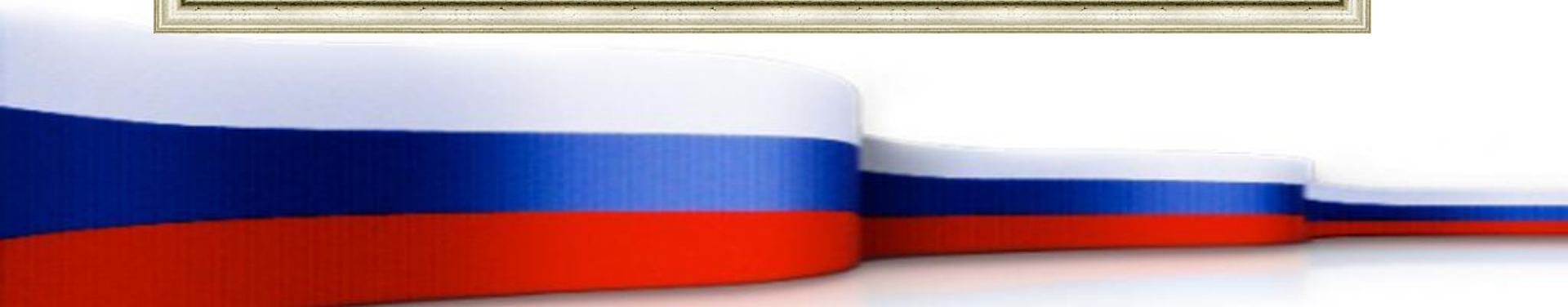
Метание. Мяч, спортивный снаряд

Подъем туловища
лежа на спине. Пресс

Метание теннисного мяча в цель



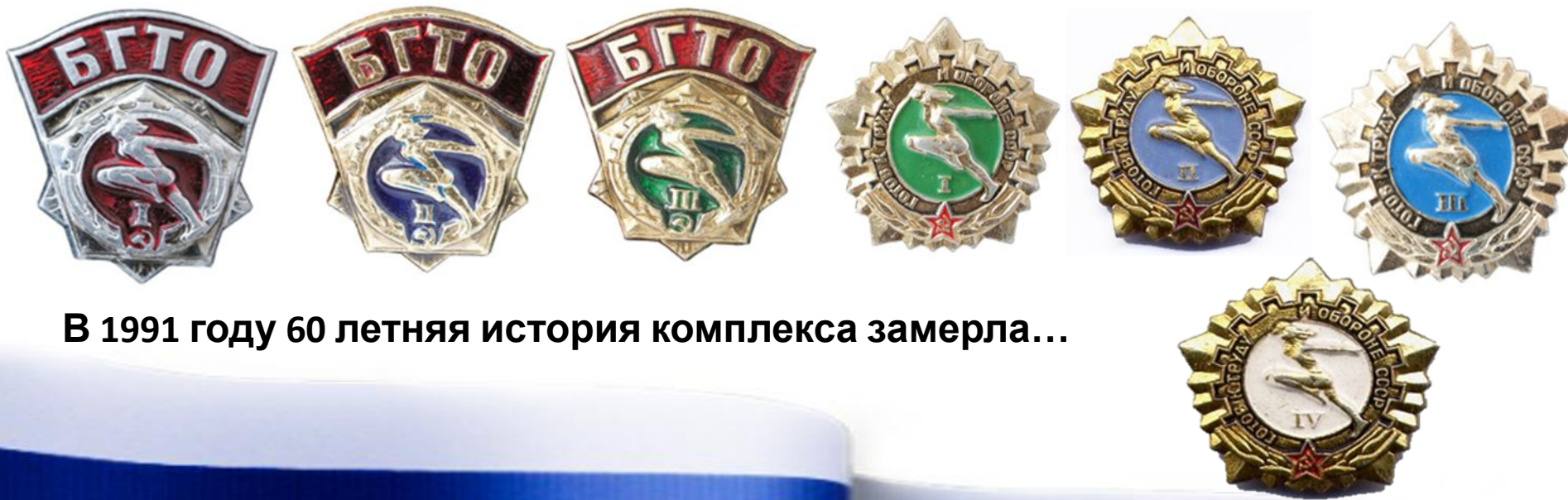
ПЛАКАТ ВРЕМЁН СССР



Стали проводиться соревнования по зимнему многоборью ГТО, в программу которых входили: лыжный спорт, стрельба, подтягивание на перекладине, отжимания (для женщин).

В программу летнего многоборья ГТО входили: бег, плавание, метания, подтягивание на перекладине, стрельба, отжимания (для женщин).

В СССР начинаются всесоюзные первенства по многоборьям ГТО, которые всего через год объединяют под своей эгидой 37 миллионов участников. Призеры четвертой ступени автоматически становятся мастерами спорта СССР.



В 1991 году 60 летняя история комплекса замерла...



Для чего хотят воссоздать систему ГТО?

В марте этого 2013 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возвращении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Согласно приказу, внедрение нормативов ГТО должно быть произведено с 1 сентября 2014 года. Планируется, что интеграция будет проходить до января 2017 года.



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований



Самое главное, чтобы это (спорт. — Прим.) не было обязателькой, чтобы людям захотелось, чтобы они пришли к пониманию того, что это важно для каждого конкретного человека, его здоровья, для его будущего, в том числе успешного профессионального будущего. Важно, чтобы это стало модным трендом для молодых людей и вообще для всех возрастов.

ВЛАДИМИР ПУТИН

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки, увеличить количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом детей и молодежи, обеспечить сдачу ими нормативов и тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, 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. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.



Ступени комплекса ГТО



СДАЁМ НОРМЫ ГТО

• Будь готов к труду и обороне! •

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждены приказом Минспорта России от 08 июля 2014 г. № 575



Вид испытания (уровень)	Мужчины			Женщины		
	1	2	3	1	2	3
1. Пройти дистанцию (м)	100	200	300	100	200	300
2. Пройти дистанцию (м)	200	400	600	200	400	600
3. Пройти дистанцию (м)	400	800	1200	400	800	1200

Вид испытания (уровень)	Мужчины			Женщины		
	1	2	3	1	2	3
1. Пройти дистанцию (м)	100	200	300	100	200	300
2. Пройти дистанцию (м)	200	400	600	200	400	600

Вид испытания (уровень)	Мужчины			Женщины		
	1	2	3	1	2	3
1. Пройти дистанцию (м)	100	200	300	100	200	300
2. Пройти дистанцию (м)	200	400	600	200	400	600

Вид испытания (уровень)	Мужчины			Женщины		
	1	2	3	1	2	3
1. Пройти дистанцию (м)	100	200	300	100	200	300
2. Пройти дистанцию (м)	200	400	600	200	400	600

Вид испытания (уровень)	Мужчины			Женщины		
	1	2	3	1	2	3
1. Пройти дистанцию (м)	100	200	300	100	200	300
2. Пройти дистанцию (м)	200	400	600	200	400	600

1 СТУПЕНЬ

2 СТУПЕНЬ

3 СТУПЕНЬ

4 СТУПЕНЬ

5 СТУПЕНЬ

Нормы ГТО для школьников:

1 степень – для школьников 6-8 лет

2 степень – для школьников 9-10 лет

3 степень – для школьников 11-12 лет

4 степень – для школьников 13-15 лет

5 степень – для школьников 16-17 лет

Нормы ГТО для мужчин:

6 степень – для мужчин 18-29 лет

7 степень – для мужчин 30-39 лет

8 степень – для мужчин 40-49 лет

9 степень – для мужчин 50-59 лет

10 степень – для мужчин 60-69 лет

11 степень – для мужчин 70 лет и старше

Согласно Положению, ВФСК ГТО состоит из 11 ступеней, охватывающих граждан в возрасте от 6 до 70 лет и старше, и 3 уровней трудности, которые соответствуют золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

[Сайт норм ГТО](#)

Виды испытаний:

Плавание

Бег на короткие дистанции

Бег на средние и длинные дистанции

Прыжки в длину с разбега

Прыжки в длину с места

Подтягивание на турнике

Метание спортивного снаряда

Бег на лыжах

Стрельба из пневматической винтовки

Наклоны вперед

Рывок гири

Сгибание рук в упоре лежа

Значки ГТО нового образца



*Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени вверх -
Ты будешь верить в свой успех.
И олимпийцем можешь стать,
Медали точно получать!*

