



**ГТО**

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

# **Современный комплекс ГТО в системе физического воспитания школьников.**

**Выполнил:**  
учитель физической культуры  
МОУ ОШ с. Грудцино  
Борков Александр Владимирович



«Возрождение системы в современном формате может принести огромную пользу. Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО, обязательно должна быть отражена в аттестате об образовании и учитываться при поступлении в ВУЗы. Главная цель – сохранение здоровья нации. Дети должны уметь постоять за себя, за своих близких, за Отечество»

Президент Российской Федерации  
В. В. Путин

# ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

Золотой значок



Серебряный значок

Бронзовый значок

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО состоит **из 11 ступеней** в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов **по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.**

## Структура Комплекса ГТО

I ступень - 6-8 лет

II ступень - 9-10 лет

III ступень - 11-12 лет

IV ступень - 13-15 лет

V ступень - 16-17 лет

VI ступень - 18-29 лет

VII ступень - 30-39 лет

VIII ступень - 40-49 лет

IX ступень - 50-59 лет

X ступень - 60-69 лет

XI ступень - 70 лет и старше

58 видов видов испытаний (тестов)

- быстрота
- выносливость
- сила
- гибкость
- ловкость
- прикладные навыки



ГТО — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, Вы оттачиваете свою координацию, становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным.

Знак отличия ГТО — это показатель активной жизненной позиции гражданина РФ, его стремление к здоровому образу жизни.

Наличие знаков отличия комплекса ГТО (в соответствии с Приказом Министерства образования России № 1147) у поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования будет учитываться образовательными организациями высшего образования при приеме. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия .



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# Комплекс ГТО - программная и нормативная основа физического воспитания населения

## Основные принципы Комплекса ГТО

- Добровольность и доступность
- Оздоровительная направленность
- Обязательность медицинского контроля
- Учет региональных особенностей  
и национальных традиций



Я хочу выполнять нормативы ГТО, что я должен для этого сделать?

## Твои 5 шагов до знака



1



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

Регистрация  
на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

2

День	Неделя	Месяц
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		

Заявка  
на выполнение

3



Получение  
медицинского допуска

4



Выполнение  
испытаний

5



Вручение знака отличия  
в торжественной обстановке



Целью внедрения Комплекса ГТО в настоящее время является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации





Основными задачами внедрения ВФСК ГТО являются:

- определение уровня физической подготовленности учащихся, владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация массового физкультурно-спортивного досуга учащихся;
- пропаганда здорового образа жизни среди учащихся;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к труду и защите Родины.

По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса:

- создание (ассимиляция)
- разрушение (диссимиляция).





Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

Двигательная активность повышает способность усвоения поступающей информации, поэтому физические упражнения помогают процессу обучения школьника и становлению нравственной личности.

С 2014 года учителя физкультуры вновь начали готовить учащихся к сдаче комплекса ГТО.

Учащиеся нашей школы являются активными участниками районных спортивных соревнований: «Кросс Нации», «Лыжня России», «Зарница», показывают хорошие результаты в «Президентских состязаниях».



Роль учителя физической культуры очень важна в процессе внедрения норм ГТО в образовательные организации. Важно мотивировать школьников на повышение спортивных навыков и ведение здорового образа жизни.

Из указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 №172, были предприняты меры по введению комплекса ГТО.

В связи с этим во многих населенных пунктах страны созданы центры тестирования по подготовке к сдаче норм и требований ГТО.

В нашем районе находятся несколько физкультурно-оздоровительных комплексов: «Звезда», «Торпедо», «Метеор», ФОК г. Ворсма в которых будет проходить сдача норм ГТО.







**УДАЧИ ВАМ И ВСЕГО  
САМОГО  
НАИЛУЧШЕГО!!!**

## Источники:

- <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
- <https://videouroki.net/razrabotki/statya-rol-kompleksa-gto-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-uchashchikhsya.html>
- <http://worldofteacher.com/11194-rol-sovremennogo-kompleksa-gto.html>
- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".