

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

# ГТО – что это такое?

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. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Существовала в СССР с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года результаты сдачи комплекса ГТО будут учитывать при поступлении в высшие учебные заведения.



# Знак ГТО

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» предложила установить всесоюзные испытания на право получения значка ГТО. На проект значка был объявлен открытый конкурс, в результате массового обсуждения был одобрен проект значка, предложенный 15-летним школьником В. Токтаровым. Окончательный вариант значка подготовил художник М.С. Ягужинский.

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость стометровку, отжаться определённое количество раз, прыгнуть с вышки в воду или метнуть гранату.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Значки ГТО до 1960 года изготавливались из бронзы, томпака или латуни, и покрывались горячими эмалями. Знаки "Отличники ГТО СССР" изготавливались из серебра. После 1960 года начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.



# В Российской Федерации

24 марта 2014 года президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября.

Введение комплекса разделено на четыре этапа:

- Организационно-экспериментальный этап с 24 марта до сентября 2014 года. Исследования возрастных групп для уточнения нормативов и создание правовой базы. Исследования проводятся в 12 субъектах РФ.
- Аprobационный этап с сентября 2014 года по август 2015 года. Введение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.
- Внедренческий этап с сентября 2015 года по декабрь 2016 года. Введение во все организации, апробация среди работающих и пожилых.
- Реализационный этап с января 2017 года. Введение во все возрастные категории.

# Испытания ГТО

## Испытания

- Челночный бег 3×10 м
- Бег 30, 60, 100 м
- Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м
- Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега
- Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
- Наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье
- Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
- Рывок гири 16 кг
- Плавание 10, 15, 25, 50 м
- Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км
- Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
- Туристский поход с проверкой туристских навыков

# Нормативы ГТО

Комплекс будет содержать 11 ступеней. Для каждой ступени предлагаются собственные названия.

- I ступень: 1—2 классы (6—8 лет);
- II ступень: 3—4 классы (9—10 лет);
- III ступень: 5—6 классы (11—12 лет);
- IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет);
- V ступень: 10—11 классы, среднее профессиональное образование (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.

Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания о гигиене занятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий.

# Знак ГТО в России

Указом Президента РФ утверждены три знака ГТО: золотой, серебряный и бронзовый. Для их получения необходимо выполнить соответствующие нормативы. Кроме того, золотой знак может получить выполнивший нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, и имеющий спортивные звания и разряды не ниже второго юношеского.

Знак ГТО дает несколько (от 1 до 10) баллов при поступлении в высшие учебные заведения.



# Список использованных источников

- <http://www.gto.ru>
- <https://ru.wikipedia.org>