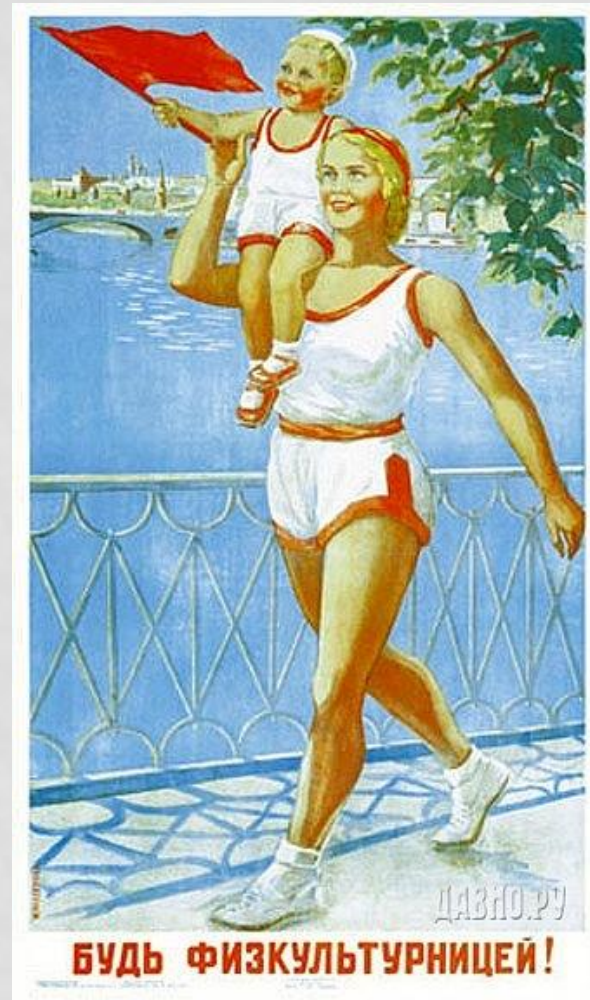
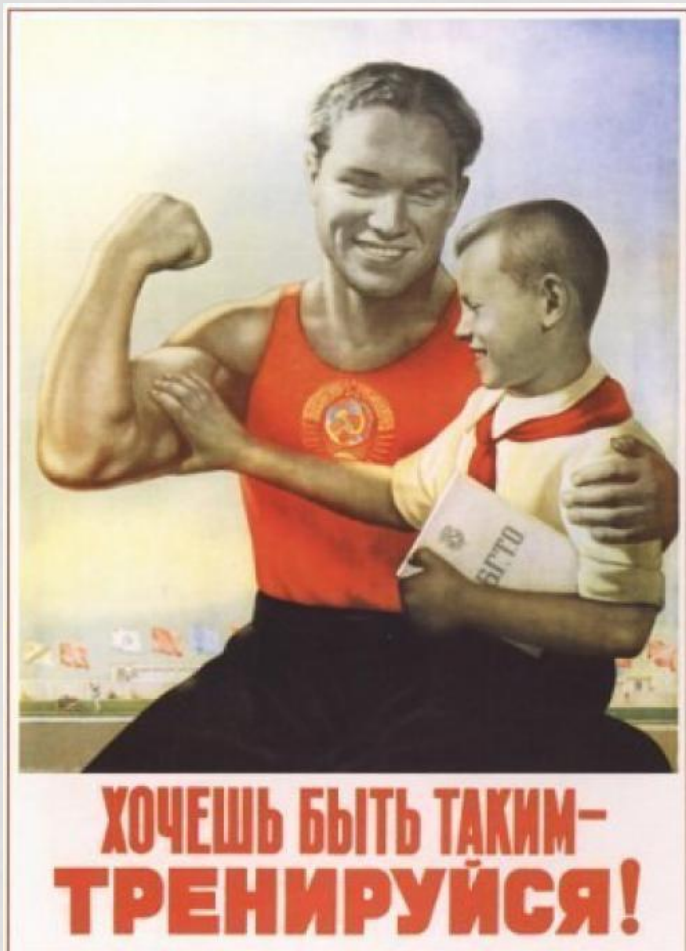


# История создания комплекса ГТО



Всесоюзный спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – сокращённо ГТО – программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1999 год и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет



- Смысл ГТО в формулировке документов того времени – всестороннее физическое развитие человека, укрепление и сохранение его здоровья, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины, формирование духовного и морального облика человека
- Физкультурный комплекс ГТО включал бег, прыжки, метание гранаты, плавание, лыжные гонки, стрельбу и прочие спортивные виды, научно-практические сведения по физической культуре и спорту, правила, умения и навыки в области гражданской обороны





- Сдача нормативов подтверждалась соответствующими значками в качестве награды. Для определённого вида значка существовал определённый набор нормативов



- Участник награждался золотым или серебряным значком ГТО каждой ступени
- Те, кто выполнял нормативы в течении многих лет, получали Почётный значок ГТО

Принятая в 1931 году программа ГТО со временем менялась:

- в 1940 г с ориентированием больше на военную сторону подготовки;
- В 1955-м, 1959-м, 1965-м годах.

**ЮНОШИ И ДЕВУШКИ!**

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

**ЗАНИМАЙТЕСЬ** повседневно физической  
культурой и спортом,

**СДАВАЙТЕ** нормы на значок **ГТО!**

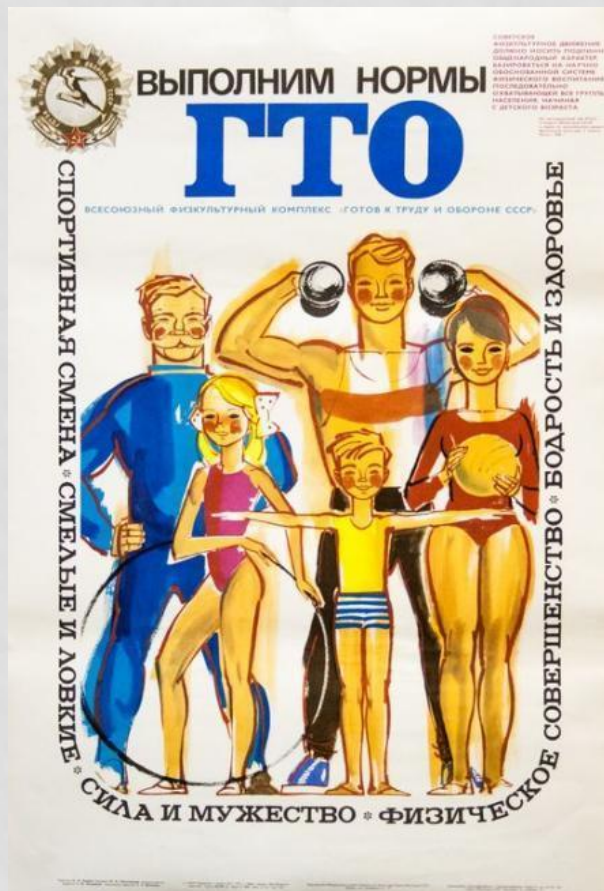
ЦДРКООС г. Тула, ул. 42-я пек. «Коммуна» Тел. 1800 Зар. 3157-48

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.



# «От десяти до шестидесяти»

17 января 1972 года постановлением ЦК КПСС и Совета министров были внесены изменения в программу комплекса ГТО. Эти изменения предусматривали деление комплекса на 5 возрастных категорий



1. «Смелые и ловкие» – дети от 10 до 13 лет
2. «Спортивная смена» - от 14 до 15 лет
3. «Мужество и сила» - юноши и девушки от 16 до 18 лет
4. «Физическое совершенство» - для мужчин от 19 до 39 лет, женщин от 19 до 34 лет
5. «Бодрость и здоровье» - мужчины от 40 до 60 лет, женщины - с 35 до 55 лет

## Нормативы 3-тей ступени «Мужество и сила» для молодёжи 16 – 18 лет

Виды упражнений	Юноши		Девушки	
	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
<b>Бег 100 м</b>	14,2 с	13,5 с	16,2 с	15,4 с
<b>Кросс(500м/ 1000м) (минуты, секунды)</b>	3м30с	3м20с	2м	1м50с
<b>Прыжок в длину (см)</b>	240	280	140	175
<b>Прыжок в высоту (см)</b>	125	135	105	115
<b>Метание гранаты весом 500г/700г</b>	35 м	40 м	21 м	25 м
<b>Подтягивание на перекладине</b>	8 раз	12 раз	-	-



# «От значка ГТО к олимпийским медалям»

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.

Каждая ступень



ГТО — это ступенька к



будущей



ОЛИМПИЙСКОЙ

победе





- 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 миллионов человек имели значки **ГТО**.

# «А что сегодня?»

В годы перестройки, после развала Союза, комплекс ГТО был предан забвению, что существенно отразилось на физической подготовке граждан и, в первую очередь, молодежи





**В.В.Путин предложил  
воссоздать систему ГТО в новом  
формате с современными  
нормативами.**

- Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин в 2014 году подписал указ о возвращении системы ГТО.
- По словам министра образования Дмитрия Ливанова начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.

**«А вам слабо?!»**

