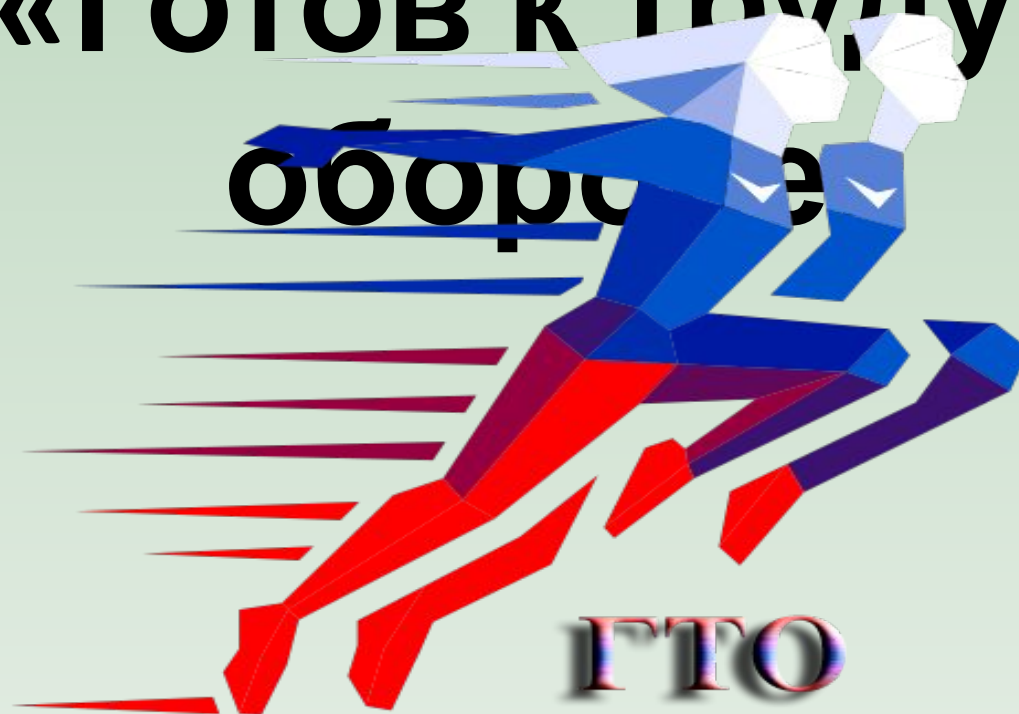


# Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

«ГОТОВ К ТРУДУ И  
ОБОРОНЕ»



ГТО

# Из истории

- В 1930 году «Комсомольская правда» обратилась к народам СССР с призывом быть здоровыми, сильными и спортивными. В обращении впервые говорилось о всесоюзных состязаниях на право получения значка ГТО («Готов к труду и обороне»).



- Комплекс ГТО был впервые введен в СССР в марте 1931 года.
- Просуществовала программа ГТО до 1993 года.



- В 1934 г. для школьников разработали нормативы БГТО — «Будь готов к труду и обороне». Это стало базовой ступенью комплекса. Помимо чисто спортивных зачетов учащиеся должны были иметь знания по оказанию первой помощи, уметь проводить занятия по физкультуре и судить определенные виды спорта.

ЗАКАЖИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ В МАТЕРИИ НА ПЛОЩАДКАХ, ЗА ГОРОДОМ, ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗВОЛЬНЫМ, КРЕПИТЕ СВОИ МЫШЦЫ, СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, ТОЛЬКО ЕЩЕ БОЛЬШЕ УЧИТЬСЯ.

С. И. КОТОВ

**БГТО**  
ТРУДУ И ОБОРОНЕ

ОБЩИЕ НОРМЫ

НОРМЫ ПО ВЫБОРУ

Утренняя I

Утренняя II

Утренняя III

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ

Возраст	Мужчины		Женщины		Возраст	Мужчины		Женщины	
	Зачет	Оценки	Зачет	Оценки		Зачет	Оценки	Зачет	Оценки
1. Занятия физкультурой	1. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	2. Занятия физкультурой	1. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
	2. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю		2. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
	3. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю		3. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
	4. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю		4. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
2. Первая помощь	1. Первая помощь	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	3. Занятия физкультурой	1. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
	2. Первая помощь	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю		2. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
	3. Первая помощь	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю		3. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
	4. Первая помощь	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю		4. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
3. Занятия физкультурой	1. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	4. Занятия физкультурой	1. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
	2. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю		2. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
	3. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю		3. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
	4. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю		4. Занятия физкультурой	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю

**ПИОНЕР! Будь готов к труду и защите Родины!**

# 24 марта 2014 года президент России подписал указ о возрождении программы ГТО

- Глава России Владимир Путин подписал указ № 172 о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи.
- Также в указе решено оставить и прежнее название данной программы – «Готов к труду и обороне».



# Цель создания и возрождения норм ГТО



**Массовая  
заинтересованность  
в занятиях спортом**



# Ступени ГТО

**XI ступень:**

70 лет и старше

**X ступень:**

60-69 лет

**IX ступень:**

50-59 лет

**VIII ступень:**

40-49 лет

**VII ступень:**

30-39 лет

**VI ступень:**

18-29 лет

**V ступень:**

16-17 лет

**IV ступень:**

13-15 лет

**III ступень:**

11-12 лет

**II ступень:**

9-10 лет

**I ступень:**

6-8 лет



# ГТО

## ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ!

## 1 степень – Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет

	Мальчики			Девочки		
	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)						
1. Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2. Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
или лежа на низкой перекладине	5	6	13	4	5	11
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)				Пальцами		Ладонями



# Значки БГТО и ГТО (1931-1993)

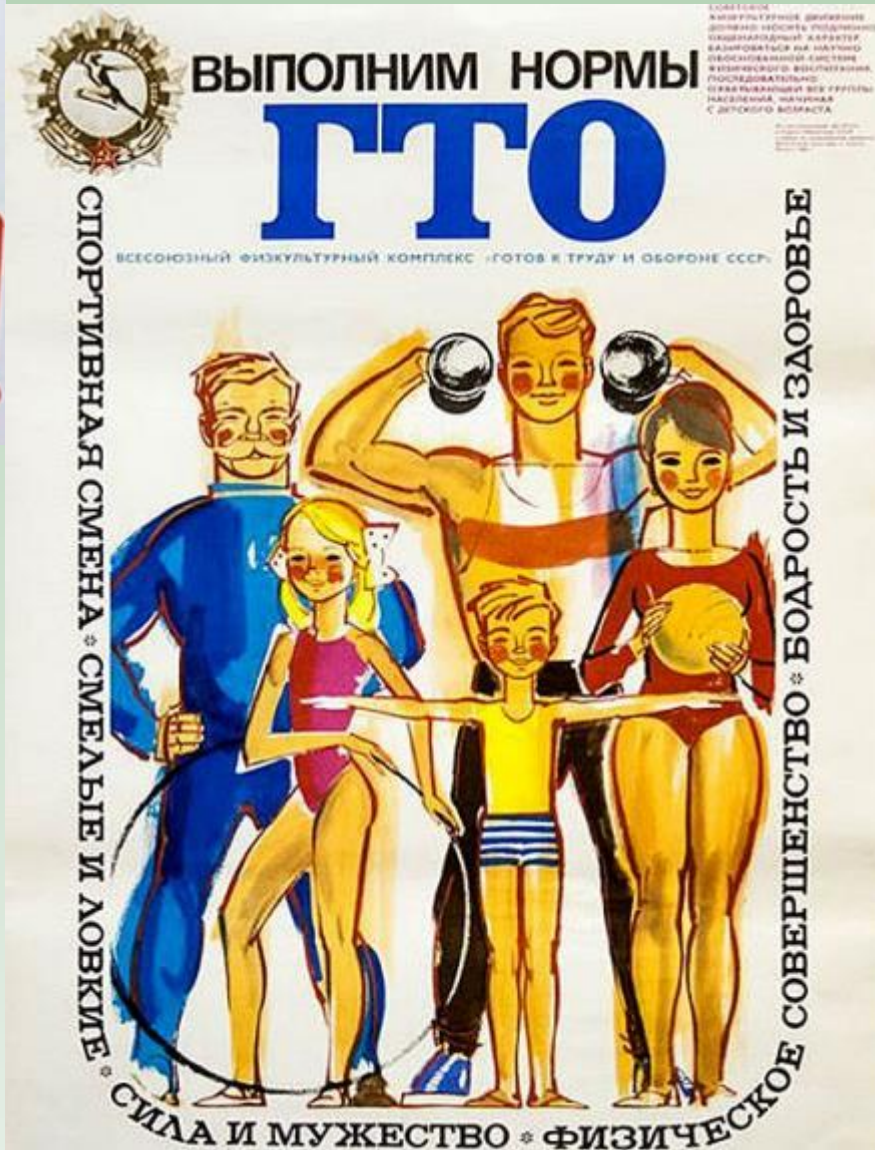




# Значки ГТО XXI века

## Готов к Труду и Обороне







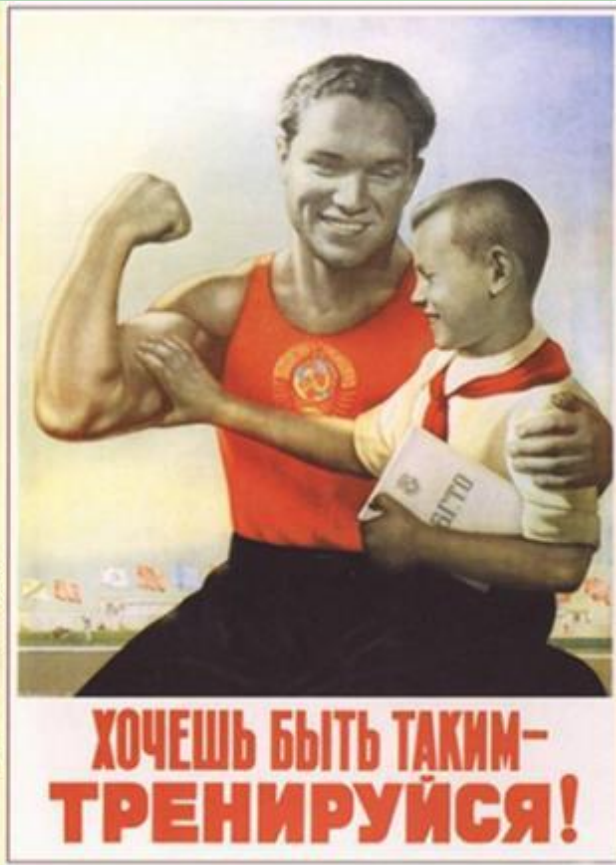


Работать, строить  
и не лень!  
Нам и новой жизни  
путь указан.  
Атлетом можешь  
ты не быть,  
Но физкультурником—  
обязан.



**Физкультура**  
Наилучший способ обороноспособности страны

ДВОУ УКРНИГОЦЕНТР



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-  
ТРЕНИРУЙСЯ!**

# Почтовые марки с эмблемой ГТО



# Современные значки ГТО





# Как получить значок ГТО?



**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**



**ГТО - путь к здоровью**