

«Что такое ГТО?»



1918-1925

ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни — в труде, культуре, науке, спорте.

В послереволюционный период Советский Союз, на самой заре своего развития, оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и гражданской войной, которая шла внутри. Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный комиссариат по военным и морским делам М.Фрунзе. В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

Перед всеми этими организациями стояла, по сути, одна задача, сформулированная М.Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время».



1927-1928 РОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО «ПОД КРЫЛОМ» ОСОАВИАХИМА

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. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тиры, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста, моториста, санитаря, медсестры, пилота и др.



1929-1938

ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС ГТО И ДАЛЬНЕЙШЕЕ ЕГО РАЗВИТИЕ

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял — награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Цель вводимого комплекса — «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Начиная с 1931 года, активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций.

Помимо обязательных занятий граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.



1929-1938

ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС ГТО И ДАЛЬНЕЙШЕЕ ЕГО РАЗВИТИЕ

К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что выполнение норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту.

Мужчины:

- I категория — с 18 до 25 лет,
- II категория — с 25 до 35 лет,
- III категория — с 35 лет и старше.

Женщины:

- I категория — с 17 до 25 лет,
- II категория — с 25 до 32 лет,
- III категория — с 32 лет и старше.



1929-1938

ПЕРВЫЙ комплекс ГТО

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату или шесту;
- поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
- плавание;
- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- умение грести 1 км;
- лыжи на 3 и 10 км;
- верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

Через несколько лет после введения, комплекс ГТО обрел такую популярность, что уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых гордо носила на груди значок ГТО.

Значок ГТО приобрел настолько высокую значимость, что на Московском физкультурном параде 1934 года он стал «пропуском» в колонну для участия.



1929-1938

РАЗВИТИЕ КОМПЛЕКСА ГТО

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи. Испытания проводились на всех уровнях — в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.

Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

Масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам по популярности не уступали Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона. Носить значок ГТО стало престижным.

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клубазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.

Знак ГТО



Знак ГТО
на груди у него



В известном детском стихотворении Самуила Яковлевича Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет — «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак „ГТО“ на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак.

Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

Те, кто учился в школе еще до распада Советского Союза, помнят три заветные буквы — ГТО, или «Готов к труду и обороне» — программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

СНОВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР» (ГТО)

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания, что привело в 1939 году к разработке новых норм комплекса ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости.

По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов было значительно уменьшено.

В комплексы БГТО и ГТО II ступени входили две ступени на «выполнено» и «отлично». Было установлено повторное выполнения норм для значкистов ГТО II ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда Всесоюзной спортивной классификации.

Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года, несомненно, была для того времени прогрессивной и актуальной.

1941-1945

КОМПЛЕКС ГТО И ВЕЛИКАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ВОЙНА



Герой Советского Союза В. Пчелинцев рассказывает бойцам о своих приемах снайперской стрельбы.

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 году в одном из писем Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая „случайность“ и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...».

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.

Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

Обладателями значков II степени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.

1946-1991

КОМПЛЕКС ГТО В ПОСЛЕВОЕННОЕ ВРЕМЯ

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО — до 7, ГТО I и II ступеней — до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы.

Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений.

1946-1991

КОМПЛЕКС ГТО В ПОСЛЕВОЕННОЕ ВРЕМЯ

Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

В 1973 году при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан к выполнению комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен лётчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.

Для контроля за ходом внедрения нового комплекса была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. Это общественный орган, который своевременно предупреждает спортивные и другие организации о замеченных недостатках в работе, повышает ответственность каждого физкультурного работника за порученное дело.

Всесоюзная инспекция ГТО, в свою очередь, привела в действие работу республиканских, краевых, областных, городских, районных инспекций. Инспекторские группы ГТО на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях созданы в 1975 г.

В состав инспекций и инспекторских групп входили почетные ветераны физкультурного движения, активисты комплекса ГТО, лучшие спортсмены, представители партийных, советских, профсоюзных и комсомольских организаций, отделов народного образования, здравоохранения, военных комиссариатов, комитетов народного контроля, спортивных комитетов и ДСО, организаций ДОСААФ.

Инспекции и инспекторские группы проводили выборочные проверки не только по приему испытаний, но и самих значкистов ГТО, контролировали качество подготовки общественных инструкторов, организацию тренировок, строительство и оборудование городков ГТО, использование спортсооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды.

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

В начале 1977 г. во все пять ступеней были добавлены нормативы по спортивному ориентированию.

Для постоянной популяризации комплекса ГТО к работе систематически привлекались спортивные организации, профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений.

Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый гражданин мог проверить уровень своего физического развития.

1946-1991 КОМПЛЕКС ГТО

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

Значки ГТО в СССР



2007-2014 ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

2007 год можно смело назвать годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду 2014 года в Сочи, наши футболисты пробившись на европейский чемпионат, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте.

На волне воодушевления от спортивных побед, в соответствии с новыми веяниями дискуссии о возрождении комплекса ГТО вновь подняты спортивной общественностью.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи, организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин.

«Предлагаю использовать данные средства на развитие массового спорта, включая, например, реализацию в субъектах федерации комплекса ГТО, мероприятий движения „Спорт для всех“ и поддержку доступных спортклубов, находящихся в шаговой доступности», — предложил глава государства.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее — Комплекс) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России.

Определены 89 предприятий и ВУЗов страны, в которых был опробован «пилотный» проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ДОСААФ России «Готов к труду и обороне».

Проекты концепции и содержательной части Комплекса разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях.

Пакет документов одобрен на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г. и доработан с учетом полученных замечаний.

В связи с направлением документов Комплекса в Правительство Российской Федерации, до 01.08.2013 г. принимаются обоснованные предложения к проектам Концепции и Положения от федеральных органов исполнительной власти РФ, высших органов исполнительной власти субъектов РФ, общероссийских федераций по видам спорта, общероссийских общественно-государственных организаций и физкультурно-спортивных обществ.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;

увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее — возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

добровольность и доступность;

оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

обязательность медицинского контроля;

учет региональных особенностей и национальных традиций

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека

требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта. Она действовала в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от десяти до шестидесяти лет. Благодаря ГТО в СССР появились свои чемпионы и победители, программа воспитывала и влияла на здоровый образ жизни каждого человека. С распадом СССР комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года в России началось его возрождение.

В 2014 году после Указа Президента Российской Федерации началось возрождение комплекса ГТО в условиях современной России. В настоящее время он стал полноценной программной и нормативной основой физического воспитания населения страны, нацеленной на развитие массового спорта и оздоровление нации.

ГТО — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я».

Подготавливая себя к выполнению нормативов комплекса, вы выходите за грань комфорта, учитесь планировать свое время, воспитываете в себе дисциплину, закаляете дух и тело, развиваете уровень своей физической подготовленности, а главное – вы получаете инвестиции в свое собственное здоровье и долголетие!

Кроме здоровья, за успешное выполнение испытаний вы можете получить знак отличия ГТО – который будет вручен вам в торжественной обстановке с участием представителей органов власти различного уровня.

Знак отличия, золотой, серебряный или бронзовый, является символом здорового и физически активного гражданина, ведущего и пропагандирующего здоровый образ жизни, и постоянно занимающийся физической культурой и спортом.



1



ОЗНАКОМИТЬСЯ С НОРМАТИВАМИ

Это можно сделать на сайте gto.ru. Для каждой возрастной группы — свои требования. В разделе «Калькулятор» на сайте, указав свой пол и возраст, можно узнать, что выполнять и в каких объёмах.

2



ПОЛУЧИТЬ МЕДИЦИНСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Можно принести справку из поликлиники по месту жительства. Для выполнения нормативов комплекса нужно иметь первую группу здоровья или допуск врача к занятиям физкультурой. Обследование можно пройти и в частной клинике.

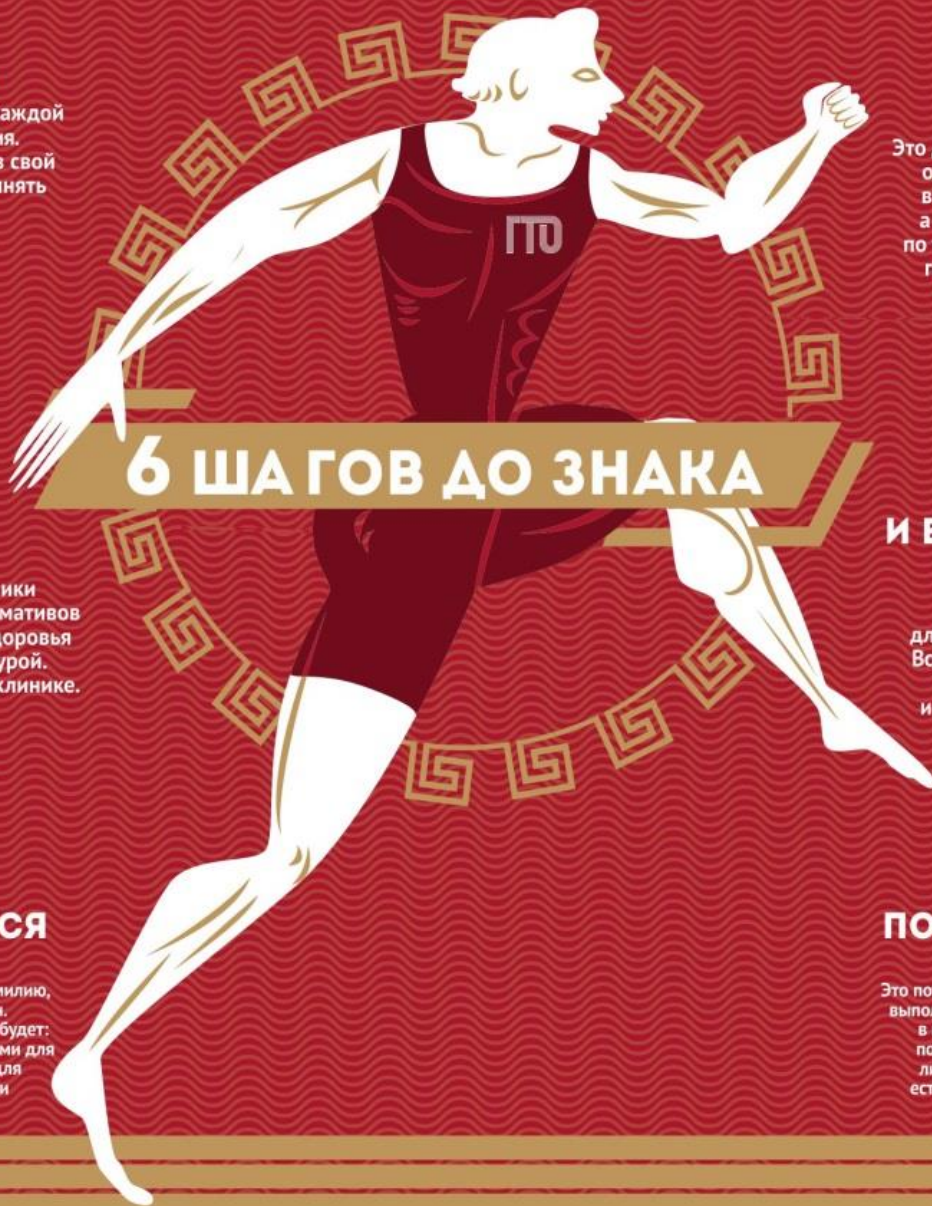
3



ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ НА САЙТЕ ГТО

Заполните форму на сайте, указав реальные фамилию, имя, отчество, возраст, контактный телефон. Не беспокойтесь, спамом вас никто засыпать не будет: эти данные нужны для того, чтобы связаться с вами для получения удостоверения и знака ГТО. Ну и для согласования удобного вам места и времени выполнения нормативов.

6 ШАГОВ ДО ЗНАКА



4



ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ

Это дело сугубо индивидуальное. Но консультацию о том, как лучше готовиться, можно получить в муниципальных центрах тестирования ГТО, а также в региональном центре тестирования по телефону: (4722) 31-10-35 и по федеральной горячей линии комплекса: 8-800-350-00-00.

5



СОСТАВИТЬ ГРАФИК И ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ

Когда вы готовы к труду и обороне, придите в муниципальный или региональный центр тестирования ГТО и согласуйте удобное для вас время и место выполнения нормативов. Всего в области 468 таких мест — это, как правило, спортзалы образовательных учреждений и физкультурно-оздоровительные комплексы.

6



ПОЛУЧИТЬ УДОСТОВЕРЕНИЕ И ЗНАК

Это потребует некоторого времени. Результаты всех белгородцев, выполнивших нормативы ГТО, отправляются в Москву один раз в квартал. Тем, кто претендует на золотой знак, придётся подождать; документы о присвоении знака подписывает лично министр спорта РФ Павел Колобков. На это у него есть три месяца. Но ради такого подождать, думаем, стоит.

Возрастные ступени комплекса ГТО

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.**

- I. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 6 до 8 лет
- II. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 9 до 10 лет
- III. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 11 до 12 лет
- IV. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 13 до 15 лет
- V. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 16 до 17 лет
- VI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 18 до 29 лет
- VII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 30 до 39 лет
- VIII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 40 до 49 лет
- IX. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 50 до 59 лет
- X. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 60 до 69 лет
- XI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 70 лет и старше



Структура Комплекса ГТО

I ступень - 6-8 лет	VI ступень - 18-29 лет
II ступень - 9-10 лет	VII ступень - 30-39 лет
III ступень - 11-12 лет	VIII ступень - 40-49 лет
IV ступень - 13-15 лет	IX ступень - 50-59 лет
V ступень - 16-17 лет	X ступень - 60-69 лет
	XI ступень - 70 лет и старше

58 видов видов испытаний (тестов)

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



Нормативы комплекса ГТО

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:

- обязательные;
- по выбору.

Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.



Методика выполнения испытаний комплекса ГТО

1. БЕГ НА 30, 60, 100 МЕТРОВ

2. БЕГ НА 1000, 1500, 2000, 3000 МЕТРОВ

3. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 МЕТРОВ

4. СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

5. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

6. ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ / ПОДТЯГИВАНИЕ
ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

7. РЫВОК ГИРИ

8. НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

9. МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ, ДИСТАНЦИЯ 6 МЕТРОВ

10. МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 ГРАММ

11. МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 500, 700 ГРАММ

12. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

13. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

14. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

15. СТРЕЛЬБА