



**«В чем суть  
системы ГТО, и  
зачем ее решили**

---

**возродить?»**



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-  
ТРЕНИРУЙСЯ!**

## Из истории ГТО:

**Комплекс «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в СССР с 1931 года по 1991 год.**

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе. 1931—1939 гг.

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» опубликовала материалы о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком. По поручению Всесоюзного совета физической культуры при ВЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который в марте 1931 года после обсуждения в различных общественных организациях страны был утвержден.



В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки.

Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.

Это движение послужило началом создания крупной спортивной державы, давшей мировому спорту множество известных советских спортсменов, не раз впоследствии становившихся чемпионами Европы, Мира и Олимпийских игр.

Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО». Программа действовала с 1931 по 1991 годы, при этом требования ГТО с течением времени менялись.



## Развитие физической культуры и спорта - важнейшая задача государства,

обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий просмотр для выявления способностей людей, удовлетворение их интересов и потребностей, укрепление человеческого потенциала и повышение качества жизни россиян. Исходя из задачи повышения вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

В соответствии со "Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года" и Государственной программой Российской Федерации "развитие физической культуры и спорта" доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся - 80 %.



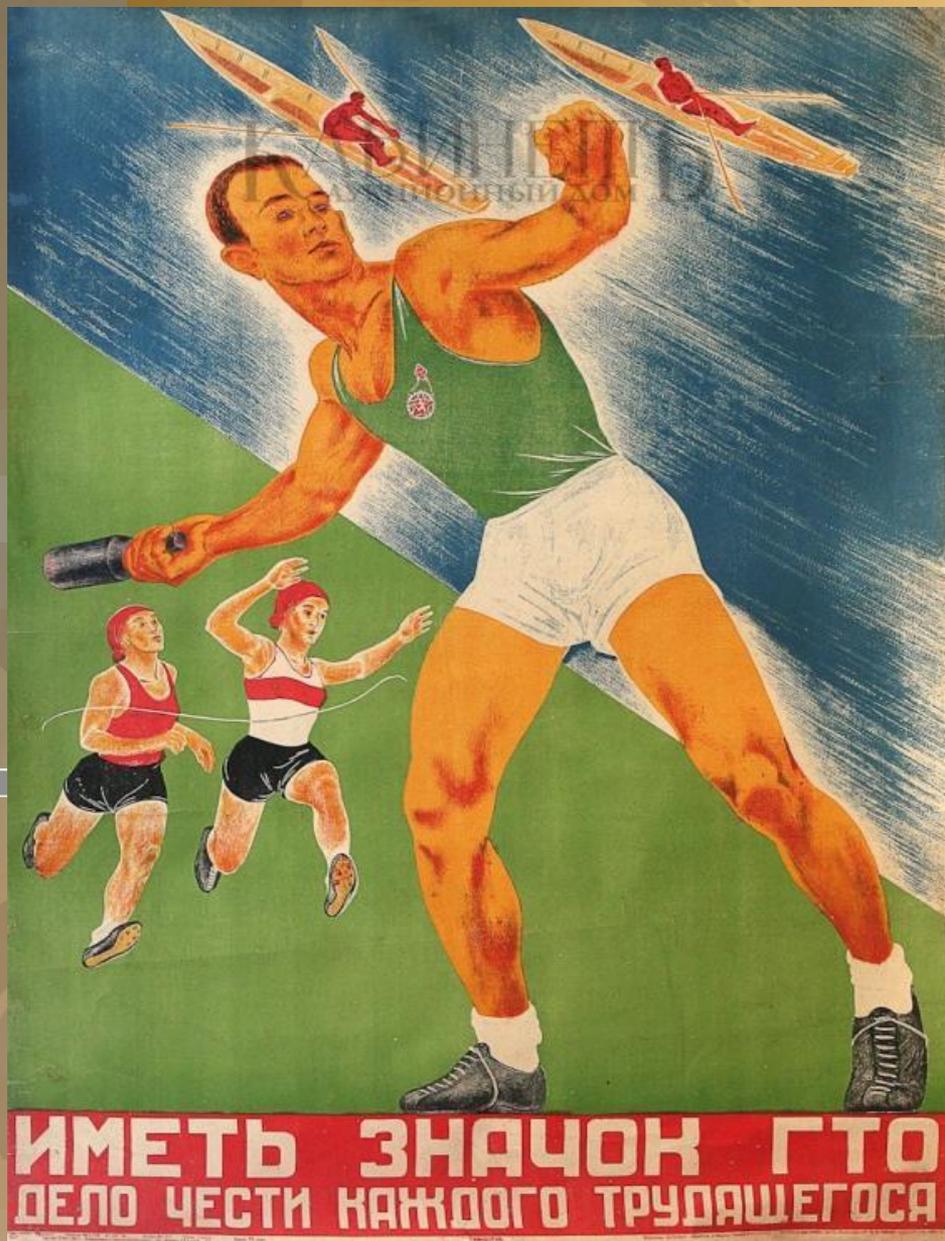
504. Голованов Л.  
Молодежь — на стадионы! 1947



В марте 2013 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта Владимир Путин заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом серьёзно не изменилась. Для решения этой проблемы и укрепления здоровья детей Путин и предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка. Президент также предложил вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать её при поступлении в вузы.

Инициативу Путина снова ввести ГТО тогда поддержали депутаты Госдумы, сенаторы Совета Федерации, ректоры вузов, а также ДОСААФ России (Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту).

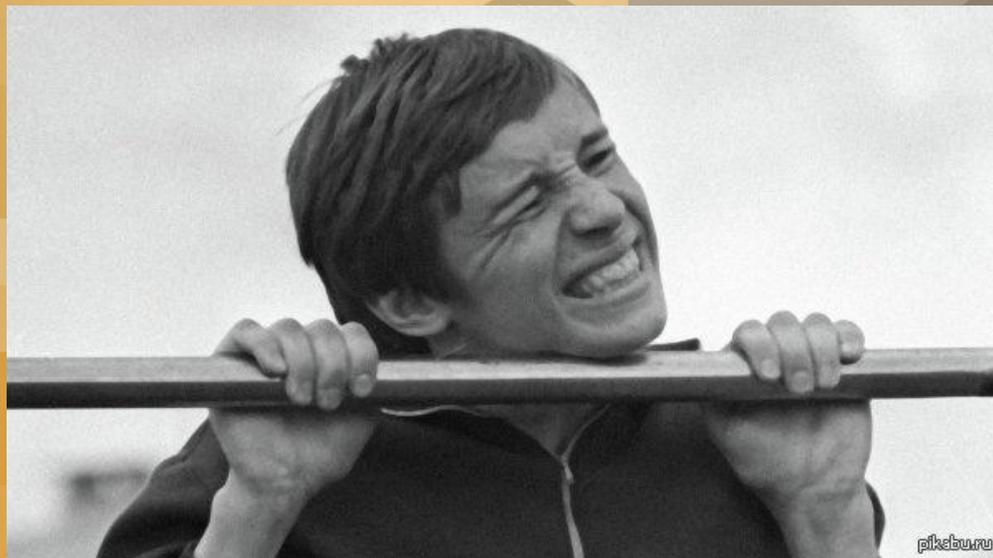
**24 марта 2014 года президент России  
подписал Указ  
о возрождении программы ГТО**



Почему же президент Российской Федерации В.В.Путин, говорит о возрождении комплекса ГТО? Дополнительной мерой привлечения граждан к спорту, по мнению Путина, может стать механизм мотивирования страховых медицинских организаций. «Например, через поощрение тех, кто ведёт здоровый образ жизни, регулярно проходит диспансеризацию и не имеет страховых случаев за предыдущий календарный год». По словам Владимира Путина, массовый спорт должен развиваться и быть более доступным для людей разного возраста, состояния здоровья, на что и направлена инициатива по возрождению ГТО.

## Зачем сдавать ГТО в 21 веке ?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.





## **Цель введения комплекса ГТО :**

Забота о здоровье людей, добиваться всестороннего гармоничного развития человека.



## **Задачи ГТО:**

Способствовать формированию высокого морального и духовного облика людей, их гармоничному развитию и помогать сохранять на долгие годы крепкое здоровье и творческую активность.



## ТРЕБОВАНИЯ ВРЕМЕНИ:

Новый комплекс ГТО – важный этап в развитии системы физического воспитания, он способствует дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создает необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины

Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения.

Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

# Структура ГТО включает следующие ступени:

- 1 степень "Играй и двигайся": 6-8 лет (1-2 классы)
- 2 ступень "Стартуют все": 9-10 лет (3-4 классы)
- 3 степень "Смелые и ловкие": 11-12 лет (5-6 классы)
- 4 ступень " Олимпийские надежды ": 13-15 лет (7-9 классы)
- 5 ступень "Сила и грация": 16-17 лет (10-11 классы)
- 6 ступень "Физическое совершенство": 18-30 лет
- 7 ступень "Бодрость и здоровье ": 41-50 лет
- 8 ступень "Здоровье и долголетие": 51-55лет и старше.



# Основные этапы внедрения комплекса ГТО в Российской Федерации:

Организационно -  
экспериментальный - август  
2013 - декабрь 2014 года.

Апробационный - сентябрь  
2014 - август 2015 года.

Внедренческий - сентябрь  
2015 - декабрь 2016.

Реализационный с января  
2017 года.



## Нормативы ГТО с 2014 года

### I СТУПЕНЬ

мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет

### II СТУПЕНЬ

мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет

### III СТУПЕНЬ

мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет

### IV СТУПЕНЬ

юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет

### V СТУПЕНЬ

юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее  
профессиональное образование, 16 - 17 лет

### VI СТУПЕНЬ

мужчины и женщины 18 - 29 лет

### VII СТУПЕНЬ

мужчины и женщины 30 - 39 лет

### VIII СТУПЕНЬ

мужчины и женщины 40 - 49 лет

### IX СТУПЕНЬ

мужчины и женщины, 50 - 59 лет

### X СТУПЕНЬ

мужчины и женщины, 60-69 лет

### XI СТУПЕНЬ

мужчины и женщины, 70 лет и старше

# ЗНАЧКИ ГТО XXI века

- Золотой значок - ступень 1



Серебряный значок - ступень 1



Бронзовый значок - ступень 1

