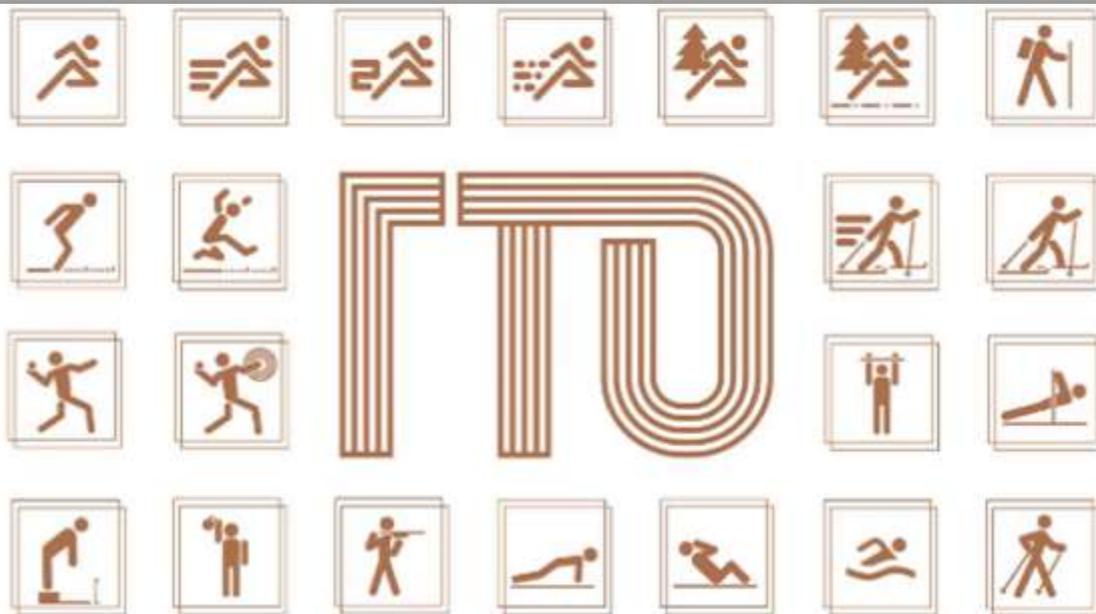


Всероссийский комплекс ГТО (Готов к труду и обороне)



для студентов 1 курса

С.Я. Маршак

«Рассказ о неизвестном герое»



Ищут пожарные,
Ищет милиция,
Ищут фотографы
В нашей столице,
Ищут давно,
Но не могут найти
Парня какого-то
Лет двадцати.
Среднего роста,
Плечистый и крепкий,
Ходит он в белой
Футболке и кепке.

Знак "ГТО"

На груди у него.
Больше не знают
О нем ничего.

(1937 год)



1918-1925 Предпосылки возникновения комплекса ГТО



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.

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.

В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

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 тир, 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

- 24 мая 1930 г. молодежная газета «Комсомольская правда» опубликовала подборку материалов, объединенных общим заголовком *«Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!»*.

- Газета справедливо отмечала, что, к сожалению, «занятия физическими упражнениями в кружках, на площадках и стадионах до сих пор еще мало приспособлены к требованиям производства, к требованиям обороны» и, выражая мнение Центрального комитета ВЛКСМ, **предложила ввести нормативы, которые смогли бы проверить готовность трудящихся страны к труду и обороне. Каждый сдавший эти нормативы получал право носить почетную награду – значок с надписью «Готов к труду и обороне»**

1929-1938 Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие

•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...».*

1929-1938 Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие

- К 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.

1929-1938 Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие

Женщины:

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

Мужчины:

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

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;
- поднятие 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;
- верховая езда
- продвижение в противогазе на 1 км.

1929-1938 Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие

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.

Утвержден ВСФК СССР

БИЛЕТ ФИЗКУЛЬТУРНИКА № 18

Название ф-ки, завода, учреждения, школы, колхоза, совхоза и т. д., при которых существует ф. к. организац. *д. физкультурной Кувл.*

Точный адрес ф. к. организац. (город, улица, областькрай, район, селение) *7. Волбек*

Реваллоу. ул. И.В.К. 1 район

Фамилия *Славов*

Имя, отчество *Виктор*

Год рождения *1912*

Кем работает *Школьник*

Член какого профсоюза

С какого времени занимается физкультурой *с 1929г.*

Принят в ф. к. организац. постановлением общего собрания *20* 19 *33* г.

Подпись владельца билета

Место для

печ. СФК Билет выдан *10 33* г.

Председатель общ. ф. к. организац.

1

1929-1938 Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие

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.

1929-1938 Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие

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.

С начала 30-х годов радио включилось в борьбу за массовый охват трудящихся и перестройку физкультурной работы на основе комплекса ГТО.

В конце 1928 г. – передача на радио «уроки утренней гимнастики» для различных категорий населения (вводные беседы).

В радиозэфире постоянно выступал Н. А. Семашко, нарком здравоохранения РСФСР, первый председатель Высшего совета по делам физической культуры и спорта (1923 г.).

Физкультурные беседы по радио - они имели задачей внедрение основных требований санитарного минимума и знаний по самоконтролю, оказанию первой помощи, основам физкультурного движения и других знаний, необходимых для получения значка «Готов к труду и обороне».

Зарядка по радио дополнялась короткими беседами и напоминаниями по вопросам:

- а) проба пульса;
- б) функциональная проба сердца;
- в) растирание кожи;
- г) водные процедуры;
- д) выделение типов дыхания и т.д.

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

Значки ГТО 1931-1936 годов (I и II ступень)



Проект значка придуман 15-летним школьником В.Токтаровым, а окончательный эскиз разработан художником М.С.Ягужинским.

Первым обладателем знака ГТО I степени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту.



Jacob Melnikoff

er en av Russlands aller fremste skøite-
løpere og har deltatt i mange store løp
her i Norge. Mange vil huske hans
deltagelse i de store løp i Oslo, hvor
han særlig gjorde sig bemerket i de
lengste distanser over 5000 og 10000
meter.

Innleggsbilleder av denne serie finnes i følgende cigaretter:

Cromwell, rød	12,5 øre
Bankett	10 „
Cromwell, grøn	5,5 „
Kef, grøn	5,5 „

Первыми в стране и в Вооруженных Силах, выполнившими все 25 норм и требований ГТО 2-й степени, стали десять командиров — слушателей Краснознаменной ордена Ленина военной академии имени М.В.Фрунзе, А.Маслову, В.Н.Поручаеву и другим.



Этим снимкам более трех десятков лет. Таки-ми молодыми были в 1934 году Алексей Маслов, Александр Поручаев и Тайво Томмола (на снимках — слева направо), когда первыми в нашей стране они получили значок «Готов к труду и обороне».

Каждый из них получил от народного комиссариата обороны именные золотые часы с надписью «Лучшему физкультурнику Советского Союза от К.Е.Ворошилова».

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития.

Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года.

В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

- бег на короткие и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты,
- бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе;
- гимнастические упражнения;
- лазание;
- подтягивание;
- упражнения на равновесие;
- поднятие и переноска тяжестей.



Значок БГТО образца 1934 года

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в **Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 — 1937 гг.**

Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий.

Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР.

Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий.

Спортивные разряды и звания присваивались при условии выполнения спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта:

- легкой атлетике;
- гимнастике;
- тяжелой атлетике;
- боксу;
- Борьбе;
- плаванию;
- теннису;
- фехтованию;
- конькобежному;
- стрелковому спорту.

Основные изменения Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)

1939 году разработаны новые нормы комплекса ГТО

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало 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, способствовавших совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости.

В комплексы БГТО и ГТО II ступени входили две ступени на «выполнено» и «отлично».

1941-1945 Комплекс ГТО и Великая Отечественная Война

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...».*



Значок ГТО 1 степени



Значок «Отличник
БГТО», 1940 год



Значок «Отличник
ГТО» 2 степени
1940-1946 годов
(серебро)



Значок «Отличник
ГТО» 2 степени
1940-1946 годов
(бронза)

ТО и Великая Отечественная Война

1946-1991 Комплекс ГТО в послевоенное время

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.

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.*

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.**

В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору.

Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени— 12 норм и значка ГТО 2-й ступени— 11

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения.

Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку. Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также — система начисления очков за показанные результаты.

Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней.

Ступень БГТО — для школьников 14 — 15 лет,

ГТО 1-й ступени — для юношей и девушек 16-18 лет,

ГТО 2-й ступени — для молодежи 19 лет и старше.

ЗНАЧКИ БГТО И ГТО 1961 ГОДА



В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).



В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР). Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

в 1968 году введены комплексы для учащейся молодёжи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» - их целью было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.



1972 год - новый комплекс ГТО

- добавились ступени для школьников 10 — 13 лет и трудящихся 40 – 60 лет.
- комплекс имел V возрастных ступеней и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет.

Каждая ступень комплекса ГТО 1972 года состояла из двух разделов:

- изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гимнастики;
- упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека — сила, выносливость, быстрота, ловкость, а также упражнения, способствующие овладению прикладными двигательными навыками,— бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжные гонки, плавание и другие.

1972 году - новый комплекс ГТО

Для каждой ступени имелись следующие характерные особенности:

I ступень — «Смелые и ловкие» введен для школьников 10-13 лет с целью формирования у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов. I ступень подразделялась на две возрастные группы: мальчики и девочки 10 — 11 и 12-13 лет. Комплекс состоит из 7 обязательных испытаний и 6 — по выбору.

II ступень — «Спортивная смена» предназначен для подростков 14-15 лет, с целью повышения физической подготовленности подростков и овладение ими прикладными и двигательными навыками. Комплекс состоял из 9 испытаний.

III ступень — «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16-18 лет, с целью совершенствования физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах. Комплекс состоял из 10 испытаний.

1972 году - новый комплекс ГТО

IV ступень — «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19-39 лет и женщин 19-34 лет, с целью достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. IV ступень подразделяется на две возрастные группы: мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет. Комплекс состоял из 10 испытаний.

V ступень — «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40-60 лет и женщин 35- 55 лет, с целью сохранения на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

ЗНАЧКИ БГТО I, II, III СТУПЕНЕЙ ВЫПУСКА 1972 ГОДА



Значок «Отличник ГТО» вручался тем, кто выполнил нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года «Физическое совершенство» и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда в любом виде спорта.



ЗНАЧОК «ОТЛИЧНИК ГТО»



ПОЧЕТНЫЙ ЗНАК ГТО

«Почетный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.

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».



ЗНАК «ЗА УСПЕХИ В РАБОТЕ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО»

Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году после распада Советского Союза.

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 пробились 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.

2007-2014 Возрождение Комплекса ГТО в современной России

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



«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», — президент РФ Владимир Владимирович Путин

Указ Президента РФ №172 от 24 марта 2014 года «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО»



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, **п о с т а н о в л я ю:**

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

Постановление правительства Российской Федерации №540 от 11 июня 2014 года «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (в редакции Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г №1508)

Задачи для Правительства и руководителей регионов:

- Создать правовые и организационные условия для внедрения комплекса ГТО
- Ввести стимулирующие меры для повышения мотивации граждан к выполнению нормативов ГТО
- Провести мониторинг уровня физической подготовленности населения

Что такое ГТО

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).



Цель и задачи Комплекса

1. 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;
2. увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
3. повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
4. формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

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

6. 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.

Основные принципы Комплекса ГТО

Добровольность и доступность

Оздоровительная направленность

Обязательность медицинского контроля

Учет региональных особенностей
и национальных традиций



Нормативно-правовое обеспечение комплекса ГТО

1. **Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»**
2. **О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172**

1. ПОЛОЖЕНИЕ О ВФСК ГТО

- 1.4. **Постановление Правительства Российской Федерации от 06.03.2018 № 231 "О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"**

Нормативно-правовое обеспечение комплекса ГТО

Приказы Минспорта России

«Об утверждении нормативов комплекса ГТО»
№575 от 08.07.2014г.;

«Об утверждении образца и
описания знака отличия комплекса ГТО
и удостоверения к ним»
№705 от 19.08.2014г.;

«Об утверждении порядка проведения тестирования»
~~№739 от 29.08.2014г.~~ №54 от 28.01.2016г.;

«Об утверждении порядка создания
Центров тестирования населения»
№954/1 от 01.12.2014г.;

«О Порядке награждения знаками отличия
и удостоверениями к ним»
~~№144 от 18.02.2015г.~~ №16 от 14.01.2016г.



Знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Образец золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), лицевая сторона.

Образец серебряного знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), лицевая сторона.



Образец бронзового знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), лицевая сторона

- Знак отличия вручается вместе с удостоверением.
- **Удостоверение к золотому знаку отличия подписывает Министр спорта РФ**



- Удостоверение к бронзовому и серебряному знаку отличия подписывает руководитель органа исполнительной власти субъекта РФ в области физической культуры и спорта



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ГТО
Гимнастический тест олимпийца
Министерство спорта Российской Федерации

Структура Комплекса ГТО

I ступень - 6-8 лет

II ступень - 9-10 лет

III ступень - 11-12 лет

IV ступень - 13-15 лет

V ступень - 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

59 видов видов испытаний (тестов)

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



Преимущества для тех, кто сдал нормативы ГТО

Приказами Минобрнауки России (от 14 октября 2015 г. No 1147) Утвержден Порядок приема в высшие учебные заведения где, предусмотрено, что при приеме на обучение могут начисляться баллы за наличие золотого знака отличия комплекса ГТО.

По итогам 2017 года более 11 тыс. студентов воспользовались этой льготой.

приказом Минобрнауки России (от 29 февраля 2016 г. No169) установлено также, что за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак отличия может быть назначена повышенная стипендия.

Кто может выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО?

Нормативы испытаний (тестов) ГТО может выполнять население Российской Федерации, относящееся к основной группе здоровья, на основании **обязательного медицинского осмотра**, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Испытания комплекса ГТО для лиц с ограниченными возможностями здоровья

1.4. Постановление Правительства Российской Федерации от 06.03.2018 № 231 "О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

согласно приказу № 1073 Минспортом России на базе Национального государственного университета физической культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта в г. Санкт-Петербург в составе Института адаптивной физической культуры (директор - Евсеева О.Э.) создан **научно-методический центр по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.**

Министерство спорта РФ, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург разработали **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ** ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКО ГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ ИНВАЛИДОВ



- Организация и проведение тестирования по выполнению нормативов комплекса ГТО осуществляется в **центрах тестирования** либо в организациях наделенных правом оценки выполнения нормативов.
- Для участия в тестировании необходимо пройти **обязательную регистрацию на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО – WWW.gto.ru** Также участник может зарегистрироваться при личном обращении в центр тестирования для получения **уникального идентификационного номера (УИН)**
- **Обязательно прохождение медицинского осмотра для допуска к занятиям физической культурой и спортом!**

Твои 5 шагов до знака



1



Регистрация на сайте www.gto.ru

2

День	Неделя	Месяц
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		

Заявка на выполнение

3



Получение медицинского допуска

4



Выполнение испытаний

5



Вручение знака отличия в торжественной обстановке

Сколько дней можно выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО в рамках одной возрастной ступени?

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной группе в ступени комплекса можно в течение:

одного учебного года — **для школьников** (с июля по июнь следующего года);

одного календарного года — **для трудоспособного населения** (с января по декабрь).

В один день возможно выполнить три-четыре вида нормативов испытаний (тестов).

- В случае невыполнения норматива комплекса ГТО, участник имеет право пройти повторное тестирование, но не ранее чем через 2 недели со дня совершения первой попытки и не более 3-х раз в отчетный период для соответствующего знака отличия.

Отчетные периоды тестирования:

- С 1 июля т.г. – для участников I-IV ступеней
- С 1 января т.г. – для участников VII-XI ступеней, отнесенных к категории «обучающиеся в образовательных организациях»

- Все результаты испытаний заносятся в протоколы и вносятся в электронную базу данных.

Рекомендации по последовательности испытаний для оценки уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков:

- Гибкость
- Координационные способности
- Сила
- Скоростные возможности
- Скоростно-силовые возможности
- Прикладные навыки
- Выносливость

http://www.gto.ru/

ГТО

НОВОСТИ КАК ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ ИСТОРИЯ ДОКУМЕНТЫ МЕДИАГАЛЕРЕЯ ПОСЛЫ ГТО КОНТАКТЫ ВОПРОС-ОТВЕТ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00

ВОЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ РЕГИСТРАЦИЯ



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

НОРМЫ ГТО

Для школьников Для мужчин Для женщин **Калькулятор**

ВВЕДИТЕ ДАННЫЕ ДЛЯ РАСЧЕТА:

Ваш пол: Мужской Женский

Ваш возраст:

VI СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ



БЕГ НА 30 М

ЗОЛОТО 5.1

СЕРЕБРО 5.7

БРОНЗА 5.9



Выберите знак или
введите результат:

Перечень обязательных тестов

- **Бег 30,60,100 м** – определение развития быстроты, скоростных способностей
- **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/о гимнастическую скамью/о сиденье стула** – определение развития силы и силовых способностей
- **Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье** – определение развития гибкости
- **Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м** – определение развития выносливости

Перечень тестов по выбору

- **Челночный бег 3x10 м** – определение развития ловкости и координационных способностей
- **Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м** – определение развития ловкости и координационных способностей
- **Метание мяча или спортивного снаряда на дальность** – определение скоростно-силовых способностей
- **Поднимание туловища из положения, лежа на спине** – определение скоростно-силовых способностей
- **Смешанное передвижение или скандинавская ходьба** – определение развития выносливости
- **Бег на лыжах, передвижение на лыжах либо кросс (бег по пересеченной местности)** – овладение прикладными навыками

Перечень тестов по выбору

- **Смешанное передвижение по пересеченной местности** – овладение прикладными навыками
- **Плавание 25, 50 м** – овладение прикладными навыками
- **Стрельба из пневматической винтовки** («электронного оружия») из положения сидя и положения стоя – овладение прикладными навыками
- **Самозащита без оружия** - овладение прикладными навыками
- **Туристский поход** с проверкой туристских навыков - овладение прикладными навыками

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		7	8	9	7	8	9

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	7	8	9	7	8	9



ГТО - путь к здоровью