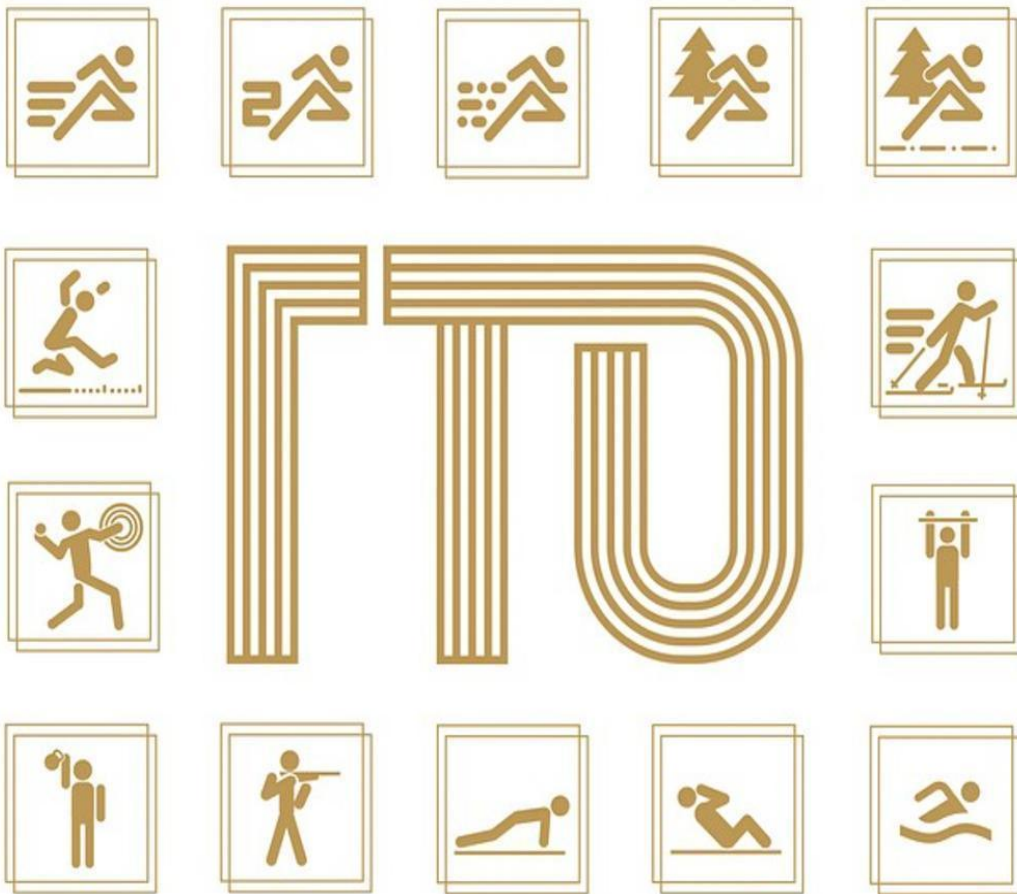




**Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»**

# Всероссийский Физкультурно-Спортивный Комплекс «Готов к труду и обороне»



- История ГТО: от зарождения и до наших дней;
- Цели и задачи;
- Кто может выполнить нормативы и в каком возрасте;
- 5 шагов к знаку ГТО;
- Спорт – твой путь к успеху.

# 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).



# Спорт и Комплекс «Готов к труду и обороне» в СССР

Пропаганда спорта и здорового образа жизни в Советском Союзе была делом государственной важности. Закалённые и спортивные граждане меньше болели, обладали большей выносливостью и производительностью труда, а также были в состоянии защитить родные земли от нашествия вражеских войск. Советских людей побуждали к физической активности, занятиям туризмом и спортом, повышали доступность этих видов досуга. Было огромное множество агитационных плакатов и соревнований. Лучших награждали грамотами и медалями, ставили в пример другим, поощряли путевкам в здравницы. Такая огромная массовая работа принесла колоссальные плоды – СССР долгие годы оставался сильнейшей спортивной державой мира, занимая призовые места на всемирных соревнованиях и Олимпийских играх



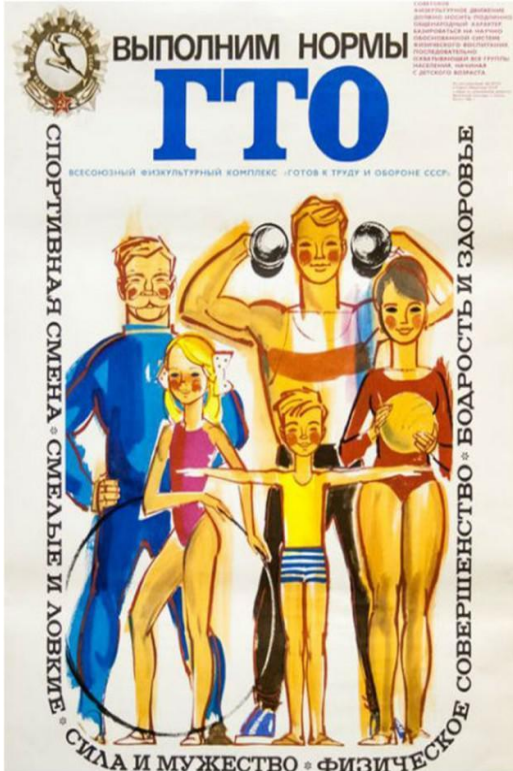


24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял – награждать значком.

В 1931 году Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» включал одну ступень, в которой были три взрослые возрастные группы, для получения значка надо было сдать зачёты по 21 виду упражнений. В 1932 году ВСФК ввёл вторую ступень с теми же тремя возрастными группами, но более высокими нормативами и 24 видами упражнений.

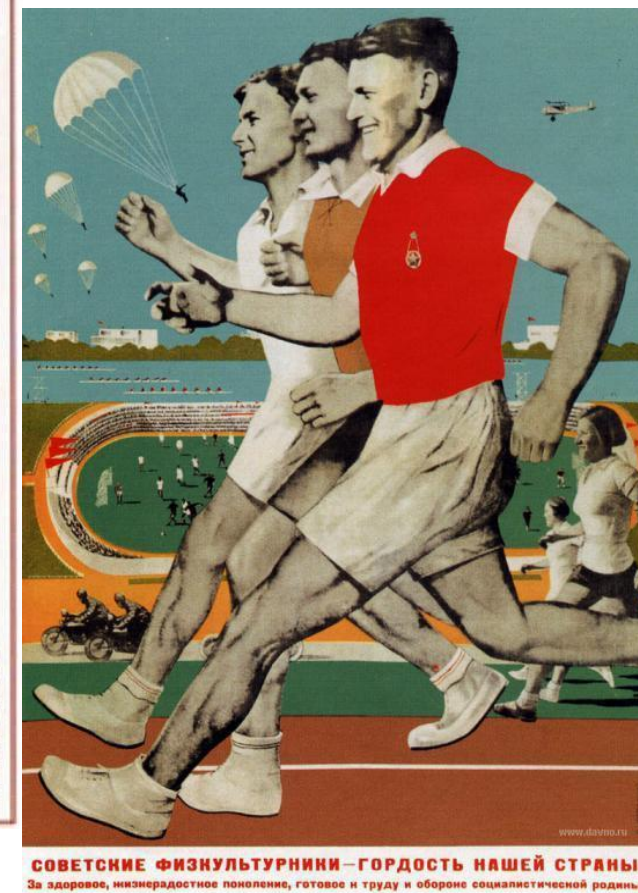
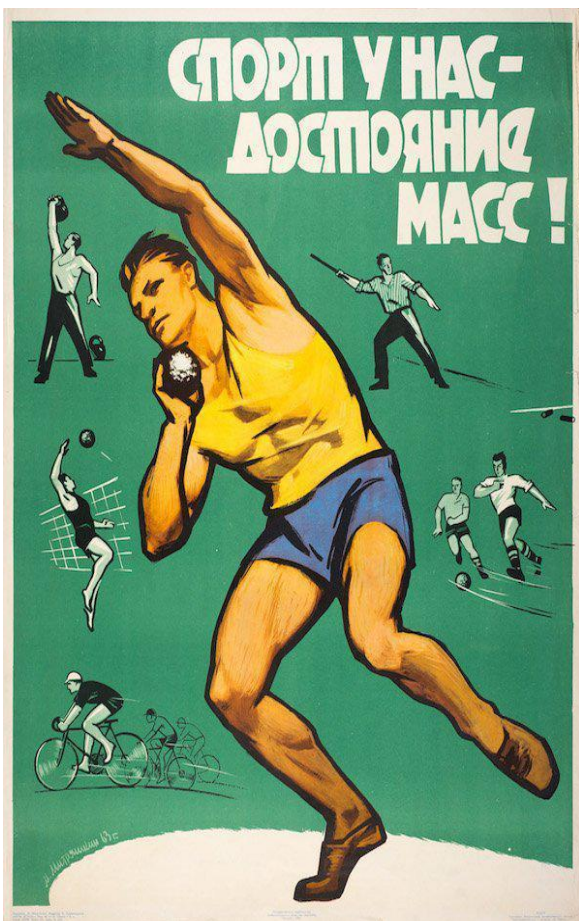


В 1934 году была введена ступень «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО), которая была разработана для детей от 13 лет. С 1972 года в комплексе ГТО смогли принимать участие и более младшие школьники – были разработаны нормативы с 10 лет. А к 1981 году в комплекс ГТО была введена ступень «К стартам готов» для детей от 7 лет. Ведь именно занятия спортом с юных лет давали возможность вырастить здоровое поколение и достойную смену рабочих-передовиков и профессиональных спортсменов.



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.

В 1991 году вместе с распадом Советского Союза прекратил своё существование и комплекс «Готов к труду и обороне»... Более 20 лет прошло до момента его возрождения в современной России...





В 90-е годы спорту и физическому воспитанию населения в нашей стране не уделялось особого внимания, что существенно отразилось на физической подготовке и состоянии здоровья граждан, особенно молодого поколения...





# *Нормативы ГТО в современной России*





## 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, постановляю:

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.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) обеспечить до 1 августа 2014 г. разработку и принятие нормативных правовых актов, направленных на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на федеральном, региональном и местном уровнях.

4. Установить, что реализация мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) осуществляется федеральными органами исполнительной власти и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в пределах бюджетных ассигнований, предусматриваемых указанным органам соответственно в федеральном бюджете и в бюджетах субъектов Российской Федерации.

5. Министерству спорта Российской Федерации:

а) осуществлять координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по реализации мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) представить в установленном порядке предложения о внесении в государственную программу Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" изменений, связанных с введением в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

6. Рекомендовать высшим должностным лицам (руководителям высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации:

а) определить органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, ответственные за поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) разработать и по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации утвердить до 1 августа 2014 г. региональные планы мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

7. Настоящий Указ вступает в силу со дня его официального опубликования.



Президент  
Российской Федерации В.Путин

Москва, Кремль  
24 марта 2014 года  
N 172

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате.

**24 марта 2014 года** Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин подписал Указ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющий о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.



# Цели и задачи ВФСК «ГТО»:



- 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

# Кто может выполнить нормативы?

Выполнить нормативы могут жители России в возрасте от 6 лет и старше, систематически занимающиеся спортом, в том числе самостоятельно, и имеющие медицинский допуск. Комплекс ГТО включает в себя 11 возрастных групп.

Нормативы и количество испытаний меняются в зависимости от пола и возраста жителей. Например, проверить туристические навыки и сдать стрельбу можно с 11 до 59 лет, а пройти испытания по самообороне без оружия только с 13 до 29 лет. Вместе с тем некоторые дисциплины обязательны для всех: это сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания) наклон вперёд и бег на короткую и длинную дистанции (для отдельных ступеней допустимо смешанное передвижение). Узнать, какие нормативы можно выполнить в вашем возрасте и какие результаты удостоиваются знака ГТО



А ТЫ ГОТОВ  
К ТРУДУ И ОБОРОНЕ?

# Возрастные группы ГТО

Ступени комплекса	Возрастные категории
ступень I	школьники 1-2 классов, дети 6-8 лет
ступень II	школьники 3-4 классов, дети 9-10 лет
ступень III	школьники 5-6 классов, дети 11-12 лет
ступень IV	школьники 7-9 классов, дети 13-15 лет
ступень V	школьники 10-11 классов, проф. образование (16 – 17 лет)
ступень VI	возраст физкультурников: 18-29 лет
ступень VII	возраст физкультурников: 30-39 лет
ступень VIII	возраст от 40 до 49 лет
ступень IX	возраст от 50 до 59 лет
ступень X	возраст от 60 до 69 лет
ступень XI	возраст от 70 лет и больше



# Зачем выполнять нормативы?



Введение комплекса «Готов к труду и обороне» способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивает все группы мышц, увеличивает выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. По итогам муниципальных этапов Фестивалей лучшие участники награждаются медалями и грамотами, становятся претендентами на участие в Фестивалях регионального и Всероссийского уровня, имеют возможность получить путевку в лагерь «Артек».

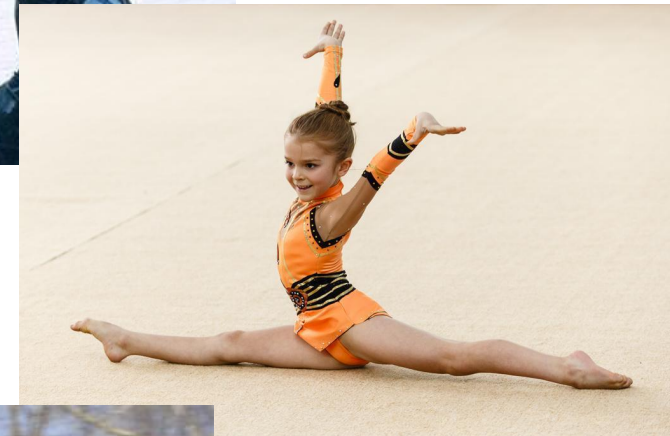
Выявленные во время тестирования личные преимущества и способности можно развивать и в дальнейшем, стараясь улучшить результаты, получить спортивные разряды, стать чемпионом.

Абитуриенты, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в ВУЗ. А студенты с такими знаками по решению администрации учебного заведения могут претендовать на повышенную академическую стипендию.

Девушка, занимающаяся спортом и выполняющая нормы ГТО получает исключительно преимущества: прекрасная женская фигура и отсутствие лишнего веса, укрепление организма.

Юношам занятия спортом и выполнение нормативов тоже не помешают: вы получите истинно мужское телосложение и рельефные мышцы, подготовите своё тело к физическим нагрузкам для прохождения службы в армии и станете сильным и надёжным защитником своей семьи.

КРАСОТА  
ТРЕБУЕТ НЕ  
ЖЕРТВА  
РЕГУЛЯРНЫХ  
ТРЕНИРОВОК!



# Кто они, все эти «значкисты», участники и победители Региональных и Всероссийских Фестивалей? Смогу ли я достичь такого результата?

Все эти ребята живут среди нас, учатся в обычных детских садах и школах. Они занимаются спортом, выполняют установленные нормативы, а лучшие из них получают возможность выйти на республиканский и всероссийский уровень. В сентябре 2018 года первыми в Крыму в тестировании «ГТО» приняли участие 6-летние воспитанники детского сада №38 «Светлячок» г. Джанкоя. В 2018 году учащаяся МОУ «Школа-гимназия № 6» Анастасия Крамаренко по итогам Регионального этапа Летнего Фестиваля «ГТО» вошла в 20-ку лучших спортсменов-юниоров республики Крым. А в 2017 году МОУ «Школа-гимназия № 6» Дарья Корнейчук приняла участие во Всероссийском этапе летнего Фестиваля в лагере «Артек». Каждый человек способен выполнить нормативы, получить свой знак и стать лучшим в своем городе, районе, республике. Но это результат





# Твои 5 шагов до знака



1

Регистрация на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)



2

Заявка на выполнение



3

Получение медицинского допуска



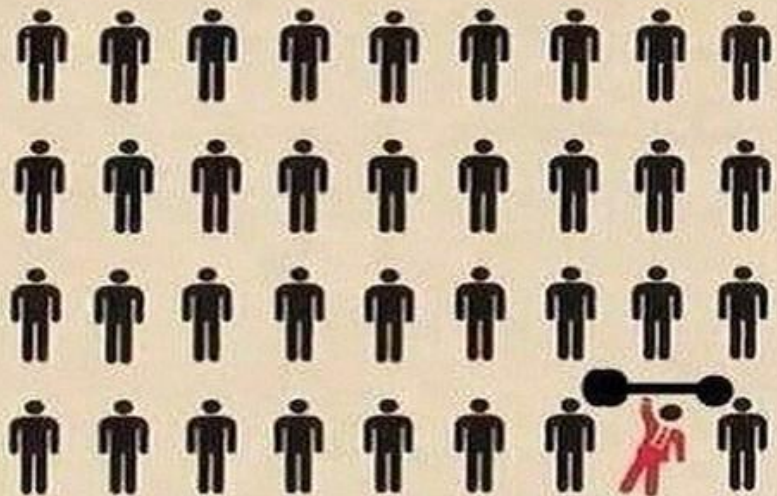
4

Выполнение испытаний



5

Вручение знака отличия в торжественной обстановке



**выделяйся правильно**



Посмотрите на себя в зеркало! Ноги идеально подходят для бега и ходьбы, руки для метания, удержания тяжестей, для плавания. В движении человек прекрасен. Природа дала вам всё необходимое для развития вашего тела, вам осталось лишь добавить собственное желание. Занятия спортом – это не только путь к медалям и достижениям, но и путь к здоровью! От того, каким же вырастет молодое поколение, зависит судьба всей нашей Державы, всего народа! Матушка-Россия во все времена славилась и светлыми умами, и сильными богатырями! Мы первыми покорили космос, мы освободили мир от немецко-фашистских захватчиков, наши спортсмены многократные призеры и чемпионы мирового масштаба! Продолжи летопись побед и достижений Российской Федерации! Будь достойным гражданином, поднимая всё выше флаг своего Государства! Занимайся спортом! Здоровая нация – сильная и непобедимая Россия!

- \* Ты ведёшь здоровый образ жизни и занимаешься спортом?**
- \* Готов доказать себе, что ты быстрый и сильный?**
- \* Хочешь, чтоб тобой гордилась твоя семья, школа, город и вся Страна?**

Тогда после регистрации на сайте и получения врачебного допуска ждём тебя с документами по адресу:

Республика Крым, Джанкой, Карла Маркса, 14

"ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" ГОРОДА ДЖАНКОЯ

САЙТ: <https://gto.ru>

«ВКонтакте»: [https://vk.com/vfsk\\_gto\\_djankoy](https://vk.com/vfsk_gto_djankoy)

#ГТОВРеспубликеКрым #КрымСпортивный #ГТОДжанкой

#ПодтянисьКДвижению

- Начальник Отдела ГТО: Миленчук Николай Николаевич: +79781418715
- Волонтер Анастасова-Вох Инна Владимировна: +79788105758



Вместе мы сильнее - вместе мы!

ФАП "Валдайский областной центр физической культуры", Валдайск

**ГТО - путь к здоровью**