



Структура ГТО

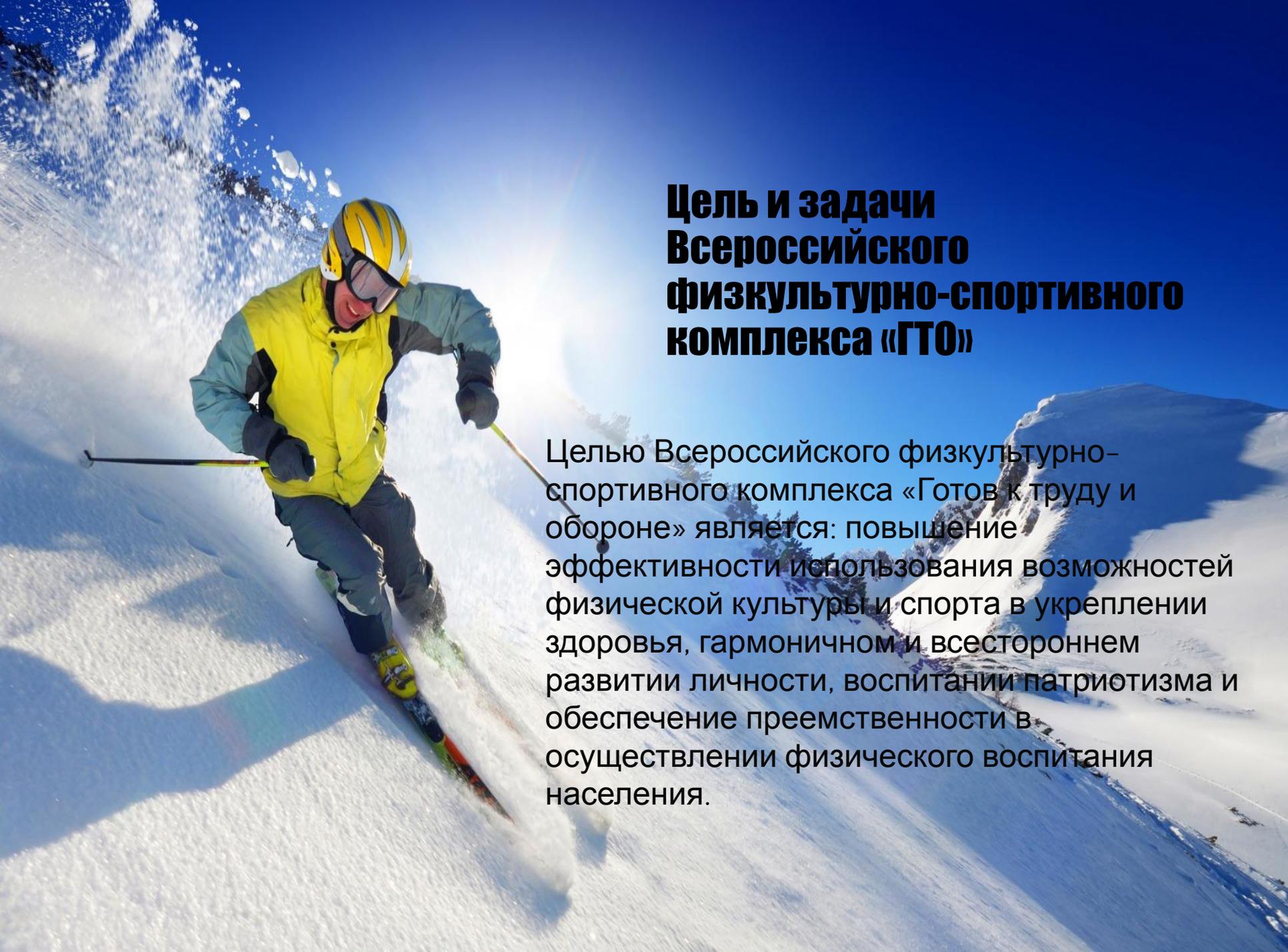
ВСЕ МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАШИ!

Начало

Комплекс ГТО был впервые введен в СССР в марте 1931 года, и тогда во многих иностранных СМИ его называли «новым секретным оружием русских».

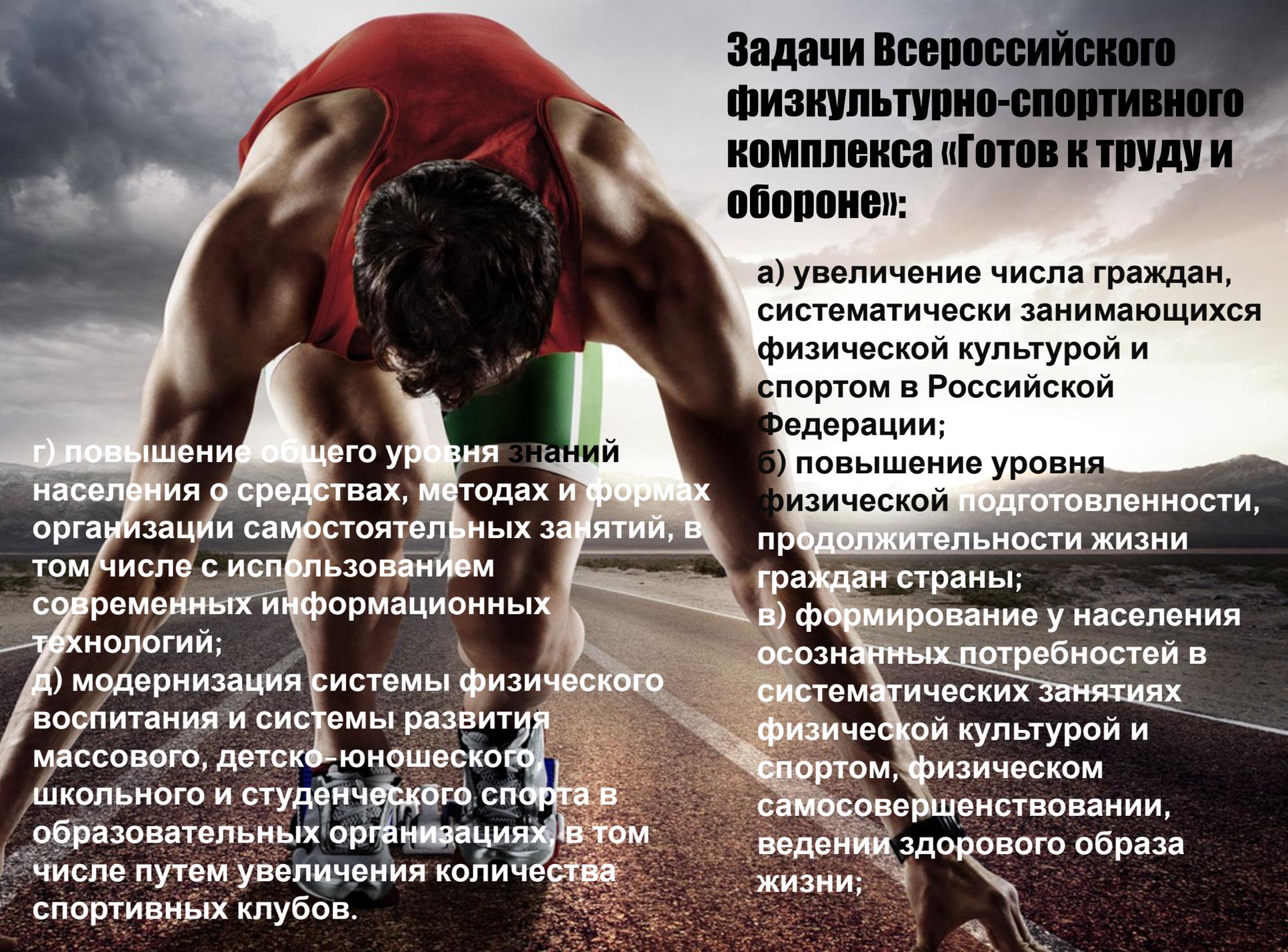
Просуществовала программа ГТО до 1993 года



A skier wearing a yellow and blue jacket, a yellow and white helmet, and goggles is skiing down a snowy slope. The skier is holding ski poles and is in a dynamic, forward-leaning position. The background shows a bright sun creating a lens flare effect over a clear blue sky. The snow is white and appears to be kicked up by the skier's movement.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

A male athlete in a red singlet and green shorts is in a starting crouch on a track. He is leaning forward with his hands on the ground and feet in starting blocks. The background shows a cloudy sky and a distant horizon.

Задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»:

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

д) 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.

- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан страны;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

Структура и содержание Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из XI ступеней:

I ступень: 1 – 2 классы (6 – 8 лет)

II ступень: 3 – 4 классы (9 – 10 лет)

III ступень: 5 – 6 классы (11 – 12 лет)

IV ступень: 7 – 9 классы (13 – 15 лет)

V ступень: 10 – 11 классы, среднее профессиональное образование (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.





ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

Виды испытаний:



Плавание

Бег на короткие дистанции

*Бег на средние и длинные
дистанции*

Прыжки в длину с разбега

Прыжки в длину с места

Подтягивание на турнике

Метание спортивного снаряда

Бег на лыжах

*Стрельба из пневматической
винтовки*

Наклоны вперёд

Рывок гири

Сгибание рук в упоре лёжа

Значки ГТО



Золото



Серебро



Бронза

Пример

Нормы ГТО по прыжку в длину с места толчком двумя ногами (см)

Ступень (возраст)	Мальчики			Мужчины		
<u>1 ступень</u> (6-8 лет)	115	120	140			
<u>2 ступень</u> (9-10 лет)	130	140	160			
<u>3 ступень</u> (11-12 лет)	150	160	175			
<u>4 ступень</u> (13-15 лет)	175	185	200			
<u>5 ступень</u> (16-17 лет)	200	210	230			
<u>6 ступень</u> (18-24 лет)				215	230	240
<u>6 ступень</u> (25-29 лет)				225	230	240
<u>7 ступень</u> (30-34 лет)				220	225	235
<u>7 ступень</u> (35-39 лет)				210	215	225

Ступень (возраст)	Девочки			Женщины		
<u>1 ступень</u> (6-8 лет)	110	115	135			
<u>2 ступень</u> (9-10 лет)	125	130	165			
<u>3 ступень</u> (11-12 лет)	140	145	165			
<u>4 ступень</u> (13-15 лет)	150	155	175			
<u>5 ступень</u> (16-17 лет)	160	170	185			
<u>6 ступень</u> (18-24 лет)				170	180	195
<u>6 ступень</u> (25-29 лет)				165	175	190
<u>7 ступень</u> (30-34 лет)				160	170	185
<u>7 ступень</u> (35-39 лет)				150	165	180



**Спорт – это жизнь, а не игра!
Спорт – распорядок дня с утра!
Спорт – дисциплина, тяжкий труд!
Это праздник и триумф!
Ты должен добежать,
И все высоты взять,
В спорте слабых не бывает,
Сила воли побеждает.**

**Среднего роста,
Плечистый и крепкий,
Ходит он в белой
футболке и кепке.
Знак "ГТО"
На груди у него.
Больше не знают о нем
ничего.**