

# Что такое ГТО?

*ОТ ГТО - К РЕКОРДАМ!*



- Выполнила ученица 8 класса
- МОБУ СОШ с. Зуяково
- Мухарлямова Айгузель

# История ГТО

- **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.

# История ГТО

- ❑ Комплекс ГТО охватывал население от 10 до 60 лет.
- ❑ На старты по сдаче ГТО выходили известные ученые, спортсмены, герои труда.
- ❑ Получить значок ГТО было престижно. Его носили с гордостью.



# История ГТО

- В 1934 году появился комплекс БГТО- Будь Готов к Труд и Обороне.
- К спортивным соревнованиям прибавилось умение оказывать первую медицинскую помощь. Изменения в комплекс вносились в 1940,1947,1955,1959, 1965 годах.



# История ГТО

- Движение ГТО развивалось при поддержке ОСОАВИАХИМ – Общества содействия обороне авиационному и химическому строительству и имело не только физкультурную, но и идеологическую направленность. Одновременно развивались парашютный спорт, стрельба, лыжный спорт





# История ГТО

- Приемником ОСОАВИАХИМ стало ДОСААФ – Добровольное Общество Содействия Армии Авиации и Флоту, которое также большое внимание уделяло движению ГТО.



# История ГТО

- Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён 17 января 1972 года.
- Он имел 5 возрастных ступеней:
- 1 ступень — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет;
- 2 ступень — «Спортивная смена» — 14—15 лет;
- 3 ступень — «Сила и мужество» — 16—18 лет; Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён 17 января 1972 года. –
- 4 ступень — «Физическое совершенство» — мужчины 19—39 лет, женщины 19—34 лет, -
- 5 ступень — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40— 60 лет, женщины 35—55 лет



# История ГТО

- В Вооружённых Силах СССР с 1972 года действовал военно- спортивный комплекс, соответствующий 4-й ступени ГТО.





# История ГТО

- ❑ После развала Советского Союза движение ГТО было фактически свёрнуто. Уровень физической подготовки призывников упал.



# СДАЁМ НОРМЫ ГТО

Будь готов к труду и обороне!

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Утверждены приказом Министерства России от «08 июля 2014 г. № 575



### 6-8 лет

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
<b>Общеспортивные испытания</b>						
1 Бег на 50 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2 Бег на 100 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
3 Поднимание туловища в упор лежа (кол-во раз)	2	3	4	---	---	---
4 Малая шарка (Девочки по выбору)	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору
<b>Испытания по выбору</b>						
5 Прокат лыжи в упор лежа (кол-во раз)	115	120	140	110	115	135
6 Малая шарка (Мальчики по выбору)	2	3	4	2	3	4
7 Бег на 100 м (сек.)	6,45	6,30	6,00	6,15	6,00	6,30
8 Поднимание туловища в упор лежа (кол-во раз)	9	9	9	9	9	9
9 Бег на 100 м (сек.)	9	9	9	9	9	9
10 Поднимание туловища в упор лежа (кол-во раз)	4	5	6	4	5	6

### 9-10 лет

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
<b>Общеспортивные испытания</b>						
1 Бег на 50 м (сек.)	12	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2 Бег на 100 м (сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,0
3 Поднимание туловища в упор лежа (кол-во раз)	2	3	5	---	---	---
4 Малая шарка (Девочки по выбору)	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору
<b>Испытания по выбору</b>						
5 Прокат лыжи в упор лежа (кол-во раз)	190	220	290	190	200	260
6 Малая шарка (Мальчики по выбору)	130	140	160	125	130	150
7 Бег на 100 м (сек.)	24	27	32	13	15	17
8 Поднимание туловища в упор лежа (кол-во раз)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,30	7,30
9 Бег на 100 м (сек.)	9	9	9	9	9	9
10 Поднимание туловища в упор лежа (кол-во раз)	5	6	7	5	6	7

### 11-12 лет

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
<b>Общеспортивные испытания</b>						
1 Бег на 50 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2 Бег на 100 м (сек.)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,0
3 Поднимание туловища в упор лежа (кол-во раз)	3	4	7	---	---	---
4 Малая шарка (Девочки по выбору)	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору
<b>Испытания по выбору</b>						
5 Прокат лыжи в упор лежа (кол-во раз)	280	290	330	240	260	300
6 Малая шарка (Мальчики по выбору)	150	160	175	140	145	165
7 Бег на 100 м (сек.)	25	28	34	14	18	22
8 Поднимание туловища в упор лежа (кол-во раз)	14,10	13,30	13,00	14,30	14,30	13,30
9 Бег на 100 м (сек.)	10	15	20	10	15	20
10 Поднимание туловища в упор лежа (кол-во раз)	5	6	7	5	6	7

### 13-15 лет

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
<b>Общеспортивные испытания</b>						
1 Бег на 50 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2 Бег на 100 м (сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
3 Поднимание туловища в упор лежа (кол-во раз)	4	6	10	---	---	---
4 Малая шарка (Девочки по выбору)	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору
<b>Испытания по выбору</b>						
5 Прокат лыжи в упор лежа (кол-во раз)	330	350	390	280	290	330
6 Малая шарка (Мальчики по выбору)	175	185	200	150	155	175
7 Бег на 100 м (сек.)	30	36	47	25	30	40
8 Поднимание туловища в упор лежа (кол-во раз)	30	35	40	18	21	26
9 Бег на 100 м (сек.)	16,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
10 Поднимание туловища в упор лежа (кол-во раз)	26,00	27,15	26,00	---	---	---
11 Прокат лыжи в упор лежа (кол-во раз)	330	350	390	280	290	330
12 Малая шарка (Девочки по выбору)	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору
13 Прокат лыжи в упор лежа (кол-во раз)	15	20	25	15	20	25
14 Поднимание туловища в упор лежа (кол-во раз)	18	25	30	18	25	30
15 Прокат лыжи в упор лежа (кол-во раз)	11	11	11	11	11	11
16 Малая шарка (Мальчики по выбору)	6	7	8	6	7	8

### 16-17 лет

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
<b>Общеспортивные испытания</b>						
1 Бег на 50 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	16,0	17,4	16,3
2 Бег на 100 м (сек.)	9,20	8,50	7,90	11,80	11,20	9,50
3 Поднимание туловища в упор лежа (кол-во раз)	8	10	13	---	---	---
4 Малая шарка (Девочки по выбору)	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору
<b>Испытания по выбору</b>						
5 Прокат лыжи в упор лежа (кол-во раз)	360	380	440	310	320	360
6 Малая шарка (Мальчики по выбору)	200	210	230	160	170	185
7 Бег на 100 м (сек.)	30	40	50	20	30	40
8 Поднимание туловища в упор лежа (кол-во раз)	22	32	38	---	---	---
9 Бег на 100 м (сек.)	---	---	---	13	17	21
10 Поднимание туловища в упор лежа (кол-во раз)	25,40	25,00	23,40	19,15	18,45	17,30
11 Прокат лыжи в упор лежа (кол-во раз)	---	---	---	---	---	---
12 Малая шарка (Девочки по выбору)	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору	Девочки по выбору
13 Прокат лыжи в упор лежа (кол-во раз)	11	11	11	11	11	11
14 Малая шарка (Мальчики по выбору)	6	7	8	6	7	8

1 СТУПЕНЬ

2 СТУПЕНЬ

3 СТУПЕНЬ

4 СТУПЕНЬ

5 СТУПЕНЬ





**ГОТОВ  
К ТРУДУ  
И ОБОРОНЕ**

ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНЫЙ  
КОМПЛЕКС



# Значки XXI века.

## Золотой, серебряный, бронзовый.





# Вредным привычкам- нет!





**ГТО - путь к здоровью**



# ГТО

- Теперь аббревиатура расшифровывается, как «Горжусь Тобой, Отечество». Значков стало - (бронза, серебро, золото).
- Не сдавшие норматив получают отличительный знак «Участник».
- Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.
- Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.
- Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.



**Спасибо за внимание!**

