

# *ГТО-прошлое и настоящее*

Автор: Торопова Ольга Анатольевна, учитель  
физической культуры, МК Заречная СОШ.

# Методические основы комплекса ГТО.



# Будь готов !

Система ГТО действовала в СССР на протяжении **60** лет, начиная с **1931** года.

В своей последней редакции, принятой в 1972 году советом министров, комплекс охватывал граждан Советского Союза пяти возрастных групп:

I ступень («Смелые и ловкие») — 10-13 лет,

II ступень («Спортивная смена») — 14-15 лет,

III ступень («Сила и мужество») — 16-18 лет,

IV ступень («Физическое совершенство») — мужчины 19-39 лет, женщины 19-34 лет,

V ступень («Бодрость и здоровье») — мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

# Значки ГТО в СССР

В СССР было два вида значков — золотой и серебряный



# Значки ГТО в России

- \* В России к ним добавился еще и бронзовый значок ГТО



# Отличия видов испытаний в СССР и в РОССИИ

## СОХРАНИЛИ

1. подтягивание,
2. отжимание,
3. прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами,
4. бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны),
5. туристский поход на **5-15** км с проверкой туристских навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий.
6. стрельба, (раньше стреляли из малокалиберной винтовки) из пневматической винтовки или электронного оружия. У каждого участника будет **10** минут на пять зачетных выстрелов, которые должны производиться с **5** или **10** десяти метров из положения сидя или стоя.
7. Метание теннисного мяча в советское время производилось на расстояние, а сейчас это будет упражнение на точность.

# Отличия видов испытаний в СССР и в РОССИИ

## ДОБАВИЛИ

1. челночный бег
2. рывок гири массой **16** кг (для участников от **18** лет)
3. наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами. Задание считается выполненным, если участник касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.
4. Скандинавская ходьба

# Методические рекомендации по проведению

1. Проводится в соревновательной обстановке.
2. На этапах подготовки и выполнения осуществляется медицинский контроль.
3. Перед тестированием проводится общая разминка участников
4. Начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.



# Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования

1. **Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и степени Комплекса.**
2. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.**
3. **Тестирование в силовых упражнениях:**
  - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
  - рывок гири;
  - поднимание туловища из положения лежа на спине.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), ВХОДЯЩИХ ВО  
ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС  
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)**

Одобрены на заседании Координационной комиссии  
Министерства спорта Российской  
Федерации по введению и реализации  
Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса **"Готов к труду и обороне" (ГТО)** протоколом **№**  
**1** от **23.07.2014** пункт **III/1**

# ПРИНЦИПЫ ВФСК ГТО

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личносно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

**Только вперед, будь с нами !**

\*В КОМПЛЕКС ГТО  
ВКЛЮЧЕНЫ  
**19 ВИДОВ**  
ИСПЫТАНИЙ  
(ТЕСТОВ)

**Желаю всем успехов в сдаче норм!**

