

ГТО
вчера,
сегодня,
завтра

"Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) — всесоюзный физкультурный комплекс

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе. В 1970-е годы значки ГТО имели более 220 миллионов человек.

В комплекс входили гимнастические упражнения, бег (на короткие и средние дистанции), прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья, толкание ядра и др.), плавание, лыжные гонки (для бесснежных районов — марш-бросок или велогонки), стрельба (только для юношей).

■ **Комплекс ГТО**

имел 5 возрастных ступеней и золотые и серебряные значки

- «Смелые и ловкие» — 10–11 и 12–13 лет
- «Спортивная смена» — 14–15 лет
- «Сила и мужество» — 16–18 лет
- «Физическое совершенство»
 - мужчины 19–28 и 29–39 лет,
 - женщины 19–28 и 29–34 лет
- «Бодрость и здоровье»
 - мужчины 40–60 лет,
 - женщины 35–55 лет

Система физической подготовки ГТО появилась в Советском Союзе в 1931 году и существовала до 1993.





Значки ГТО (1931-1999 3)

Марки ГТО

БГТО СССР
1940 год



**24 марта 2014 года президент России подписал
указ
о возрождении программы ГТО**



Ступени Комплекса

- ✓ «Играй и двигайся» (6-8 лет)
- ✓ «Стартуют все» (9-10 лет)
- ✓ «Смелые и ловкие» (11-12 лет)
- ✓ «Олимпийские надежды» (13-15 лет)
- ✓ «Сила и грация» (16-17 лет)
- ✓ «Физическое совершенство» (18-29 лет)
- ✓ «Радость в движении» (30-39 лет)
- ✓ «Здоровое долголетие» (40-55 лет и старше)



Новые испытания (тесты) Комплекса

1. Стрельба из пневматической и электронной винтовки
2. Тройной прыжок с места
3. Прыжок в длину с места
4. Тестирование гибкости
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа для мальчиков, юношей
7. Рывок гири 16 кг



Примеры мотивации

- ✓ Разработка системы награждения на всех уровнях
- ✓ Создание полноценного бренда и линии атрибутики
- ✓ Материальное стимулирование, льготы при посещении объектов спорта
- ✓ Дополнительные дни к отпуску, премии по месту работы (по решению работодателя)
- ✓ Организация мастер-классов с участием звезд спорта



Перспектива к 2020 году

- ✓ Доля граждан, выполнивших нормативы и награжденных знаками Комплекса > 20%
- ✓ Доля граждан, занимающихся физической культурой и спортом по месту трудовой деятельности = 25%
- ✓ Доля учащихся и студентов, занимающихся физической культурой и спортом = 80%
- ✓ Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом = 20%
- ✓ Доля образовательных учреждений, имеющих студенческие спортивные клубы = 60%



Значки ГТО (2014)

