

Введение комплекса 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).

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

- [Указ Президента РФ от 24.03.14 №172 "О Всероссийском физкультурно спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" \(ГТО\)"](#)

- [Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 № 540 "Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к Труд и Обороне" \(ГТО\)"](#)

- [Распоряжение правительства РФ от 30 июня 2014 № 1165-р "План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к Труд и Обороне"\(ГТО\)"](#)

- [Приказ Минспорта России от 19 августа 2014 № 705 "Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\)"](#)

- [Методические рекомендации по организации проведения испытаний \(тестов\), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)](#)

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.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Сдавшим нормы в зависимости от результата будут выдаваться значки золотой, серебряный, бронзовый. В будущем, успешная сдача норм ГТО даст дополнительные льготы для поступающих в высшие учебные заведения.

Нормы ГТО для школьников:

- [1 ступень - для школьников 6-8 лет](#)
- [2 ступень - для школьников 9-10 лет](#)
- [3 ступень - для школьников 11-12 лет](#)
- [4 ступень - для школьников 13-15 лет](#)
- [5 ступень - для школьников 16-17 лет](#)

Из истории ГТО

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу государственной системы физического воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Он являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях страны.

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).

Система физической подготовки ГТО появилась в Советском Союзе в 1931 году и существовала до 1991. Комплекс включал в себя две части: «БГТО СССР» для учащихся школ с 1 по 8 класс и ГТО — для граждан старше 16 лет. Список упражнений, входивших в норматив, был довольно широк: отжимания и бег, подтягивания, прыжки, метание гранат, плавание, лыжи, стрельба, туристические походы, толкание набивного мяча. Комплекс охватывал граждан СССР в возрасте, начиная от 10 и до 60 лет.

Нормативы и классификация ГТО непрерывно совершенствовались. Определенные изменения в комплекс ГТО были внесены в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах.

В 1972 году специальным постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР был введён новый комплекс ГТО, в котором появились ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет.

Всего стало пять ступеней ГТО: 1 — «Смелые и ловкие», 2 — «Спортивная смена», 3 — «Сила и мужество», 4 — «Физическое совершенство», 5 — «Бодрость и здоровье».

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО».

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

Комплекс ГТО действовал в СССР до 1991 года.