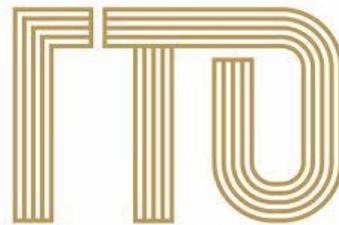




МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



**ГАПОУ СО «Каменск – Уральский радиотехнический техникум»**



# История ГТО в СССР



Принятая в 1931 году программа состояла из 2 частей:

«Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 1—8-х классов (4 возрастные ступени).

ГТО для учащихся и населения старше 16 лет (3 ступени).

Нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись.

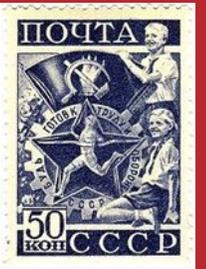
В 1934 году появился комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»).

Изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах.

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года № 61.



# Ступени ГТО



- Он имел 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования):
- I ступень «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет;
- II «Спортивная смена» — 14—15 лет;
- III «Сила и мужество» — 16—18 лет;
- IV «Физическое совершенство» — мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет;
- V «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет.
- В Вооружённых Силах СССР с 1972 года действовал военно-спортивный комплекс, соответствующий 4-й ступени ГТО.
- В настоящее время в разных учебных заведениях применяются различные методики физической подготовки и её оценки. Появилось разнообразие— каждый может выбрать тот комплекс, который ближе ему по физическим возможностям.



# Показатели

- С 1931 по 1941 год количество человек, сдавших нормы комплекса ГТО I ступени, достигло 6 000 000, а II ступени — более 100 000.
- В 1948 году в СССР насчитывалось 139 коллективов физкультуры и 7,7 миллиона физкультурников, а в 1977 году в стране было уже 219 тысяч коллективов физкультуры и свыше 52 300 000 физкультурников.
- В 1972—1975 гг. нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 000 000 чел.
- С 1974 года проводились всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году в массовых стартах участвовали 37 000 000 чел., в финале — около 500 чел.; призёрам 4-й ступени присваивалось звание мастера спорта международного класса). За семь лет существования соревнований по многоборью ГТО свыше 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 7 человек носят почетный титул чемпиона мира по многоборью ГТО, один человек стал первым в истории советского физкультурного движения мастером спорта СССР по многоборью ГТО



## Задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- **Увеличение числа граждан**, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- **Повышение уровня физической подготовленности**, продолжительности жизни граждан страны;
- **Формирование у населения осознанных потребностей** в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- **Повышение общего уровня** знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- **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



# Знак ГТО



**Бронзовый, серебряный и золотой знаки** отличия ГТО соответствуют трём видам сложности. Золотой знак может получить выполнивший нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, и имеющий спортивные звания и разряды не ниже второго юношеского.

Некоторые эскизы знаков в настоящее время размещены на сайте [fizvosp.ru](http://fizvosp.ru) для общественного обсуждения.



## 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





## Виды испытаний (тесты), входящие в комплекс, подразделяются на обязательные и по выбору.

- испытания (тесты) на развитие **быстроты**;
- испытания (тесты) на определение развития **скоростных возможностей**;
- испытания (тесты) на определение развития **выносливости**;
- испытания (тесты) на определение **скоростно-силовых возможностей**;
- испытания (тесты) на определение развития **силы и силовой выносливости**;
- испытания (тесты) на развитие **гибкости**.
- испытания (тесты) на развитие **координационных** способностей;
- испытания (тесты) на овладение **прикладным навыком**



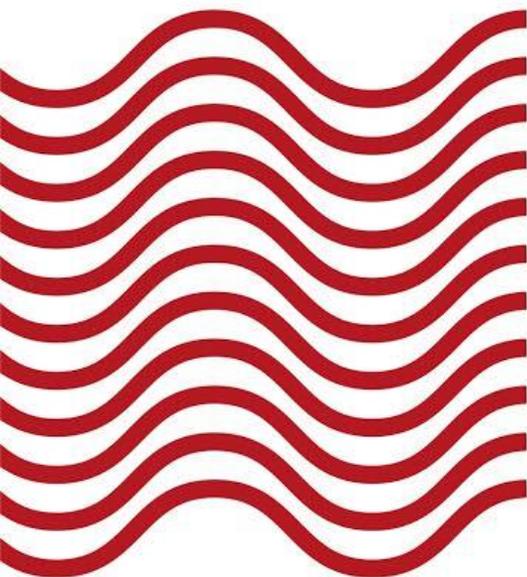
# Испытания

- **Челночный бег** 3×10 м
- **Бег** 30, 60, 100 м
- **Бег** 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м
- **Прыжок в длину с места**, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега
- **Подтягивания на низкой** (из виса лежа) и **высокой** (из виса) перекладинах
- **Сгибание и разгибание рук** в упоре лежа
- **Поднимание туловища** из положения лежа на спине за 1 минуту
- **Наклон вперед** из положения стоя на полу или гимнастической скамье
- **Метание** спортивного **снаряда** в цель и на дальность
- **Рывок гири** 16 кг
- **Плавание** 10, 15, 25, 50 м
- Бег на **лыжах** или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км
- **Стрельба из пневматической винтовки** или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
- **Туристический поход** с проверкой туристических навыков.



## Пример испытаний на V ступень среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет 1-2 курс

Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>						
Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
Наклон вперед из положения стоя с прямьми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16





# Испытания по выбору V ступень

Испытания (тесты) по выбору						
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	27	32	38	-	-	-
Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
-во видов испытаний (ов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
-во видов испытаний (ов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия плекса**	6	7	8	6	7	8





## Пример испытаний на VI ступень для мужчин 18—29 лет из комплекса «Горжусь тобой, Отечество» 3-4 курс

### МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10



# Испытания по выбору VI ступень

## МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25



## ПЛАН мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в «КУРТ»

- Привести в соответствие **образовательные программы**, начального профессионального, среднего профессионального, включающие в себя комплекс мер и приёмов, направленных на подготовку и сдачу нормативов комплекса ГТО
- Разработка и утверждение **графика сдачи** нормативов комплекса ГТО
- Разработка и утверждение порядка организации **медицинского сопровождения** выполнения нормативов комплекса ГТО
- Разработка и утверждение порядка организации и **проведения мероприятий** по выполнению нормативов комплекса ГТО в техникуме.
- Реализация в КУРТ информационной политики по **пропаганде комплекса ГТО в СМИ и Интернете.**



**Бег на 100 метров**



**Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»**



**Бег на 2 и 3 км**





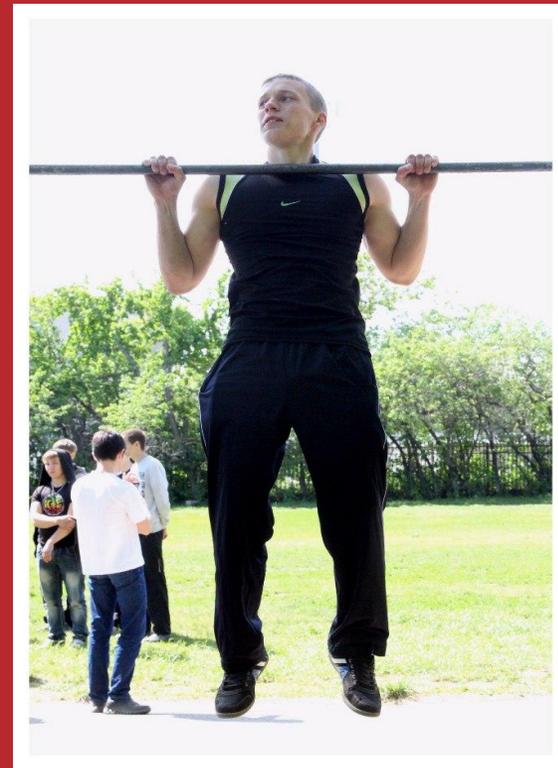
Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине (кол-во раз)



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

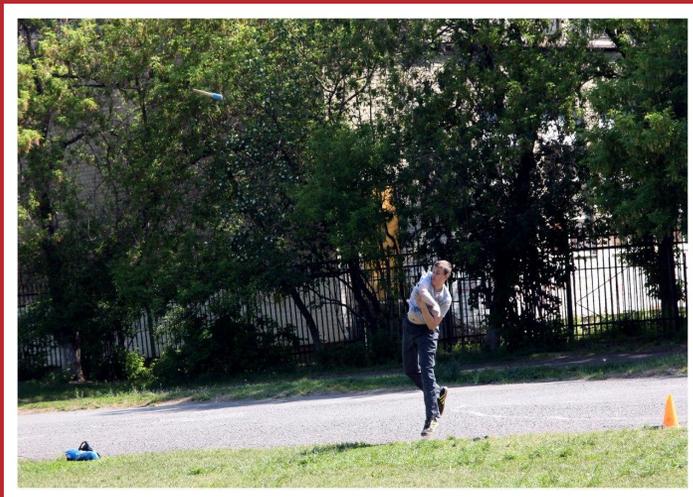


Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»





Стрельба из пневматической винтовки,  
дистанция – 10 м (очки)



Метание спортивного  
снаряда весом 700 г (м)



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»





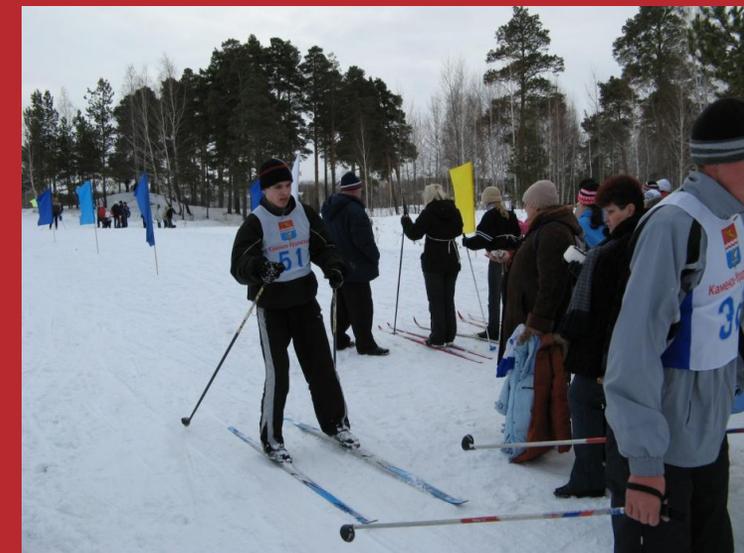
Бег на лыжах на 3 и 5 км



Поднимание туловища  
из положения лежа на спине  
(кол-во раз в 1 мин.)



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»





Благодарю за внимание!

