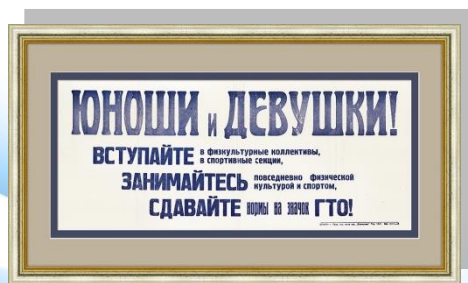


# ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ



# 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.

Первичная Профсоюзная организация  
МБУ ДО «ДЮСШ п.Пятницкое»  
309665,  
Белгородская обл.  
Волоконовский р-н,  
пр. Марсевой д. 14а.

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.



## История ГТО

Весной 1930 года в газете «Комсомольская правда» впервые появились слова: «Готов к труду и обороне»

В 1934 году введен комплекс БГТО для подготовки школьников «Будь готов к труду и обороне»



БГТО-начальная ступень всестороннего физического развития молодежи в СССР

Новый комплекс ГТО СССР- с 1972 по 1991



## Возрождение ГТО

24 марта 2014 года президент России подписал указ № 172 о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи.

Также в указе решено оставить и прежнее название данной программы – «Готов к труду и обороне». Этим нынешнее правительство страны подчеркивает дань традициям национальной истории

## 11 ступеней входит в ВФСК ГТО

**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

Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания о гигиене занятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий.

Сдача нормативов соответствующей ступени дает право получения **бронзового, серебряного или золотого знака**



## 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 вися лежа) и высокой (из вися) 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.

