

**Всероссийский физкультурно-
спортивный комплекс ГТО
Готов к Труду и Обороне!
Горжусь Тобой Отечество!**

Что такое ГТО?

ГТО – программа физической и культурной подготовки, которая основывается на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

Существовала программа с 1931 по 1991 год.

Охватывала возраст от 10 до 60 лет.

С 2014 года программа начала свое возрождение.



И вновь сдаём мы ГТО

ГТО – это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза.

Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания.

Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников.

Сегодня, после 23 лет забвения ГТО возвращается в школы, в высшие учебные заведения, в жизнь каждого гражданина, занимая важные позиции в качестве показателя успеваемости абитуриента.



Знак ГТО на груди у него...



Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР главной задачей молодой страны. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Для этих целей в 1920 году в Москве создается военно-научное общество (ВНО) .

Развитие ГТО в 30-е годы

В 1927 г. путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Начиная с 1931 года активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций. Желающие заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.



Популярность комплекса



Очень быстро спортивно-оборонный комплекс становится популярен. Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Проводятся масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.

Все сдают нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс популярным среди населения и особенно среди молодежи. Носить значок ГТО становится престижным

Первый комплекс ГТО

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер: (бег на 100, 500 и 1000 метров; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату или шесту; поднятие патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров; плавание; умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем; умение грести 1 км; лыжи на 3 и 10 км; верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.



Значки ГТО

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон).

В дальнейшем, начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями.

Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.





В структуре ГТО помимо значков были удостоверения. Первые значки ГТО были выданы в первый же год существования структуры, их получили 24 тыс. человек. Самым первым значок получил **Яков Мельников**, конькобежец, который получил бронзу на чемпионате мира в 1923 г.



Jacob Melnikoff

er en av Russlands aller fremste skøite-
løpere og har deltatt i mange store løp
her i Norge. Mange vil huske hans
deltagelse i de store løp i Oslo, hvor
han særlig gjorde sig bemerket i de
lengste distanser over 5000 og 10000
meter.

Innleggsbilleder av denne serie fin-
nes i følgende cigaretter:

Cromwell, rød	12,5 øre
Bankett	10 „
Cromwell, grøn	5,5 „
Kef, grøn	5,5 „

Комплекс ГТО 2 степени

В комплекс ГТО II степени вошло уже 25 испытаний: 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21.

В обновленном комплексе шире представлены спортивные испытания: прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин); фехтование; прыжки в воду; преодоление военного городка.

Выполнение испытаний Комплекса ГТО II степени было задачей более сложной и возможным оказалось лишь при систематических тренировках.



Среди людей, которые получали значки ГТО были известные звезды спорта и культуры СССР: **Аркадий Гайдар, братья Знаменские, Василий Соловьев-Седой.**

Герои ВОВ: **Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гостелло, Владимир Пчелинцев**





Комплекс ГТО (БГТО) для детей

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе; гимнастические упражнения; лазание; подтягивание; упражнения на равновесие; поднятие и переноска тяжестей.



С каждым годом число людей, получивших значки, росло. Так, к примеру, к 1932 году значок первой степени получили 465 тысяч человек, а уже через год – в два раза больше. Через десять лет после создания ГТО число людей, получивших золотой значок составляло 6 миллионов человек.



Основные изменения ВФСК ГТО

Комплекс ГТО 1940 года

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости. По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов было значительно уменьшено.

В комплексы БГТО и ГТО II ступени входили две ступени «сдано» и «отлично». Была установлена повторная сдача норм для значкистов ГТО II ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда Всесоюзной спортивной классификации.

Комплекс ГТО 1947 года

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1947 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО – до 7, ГТО I и II ступеней – до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы.

Комплекс ГТО 1955 года

В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени— 12 норм и значка ГТО 2-й ступени— 11.

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения. Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также - система начисления очков за показанные результаты.

Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО - для школьников 14 - 15 лет, ГТО 1-й ступени - для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени - для молодежи 19 лет и старше.



Комплекс ГТО 1965 года

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).

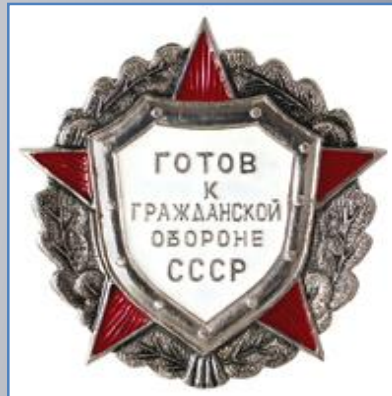


В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР).

Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих.

Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введенных в 1968 году комплексов для учащейся молодёжи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.



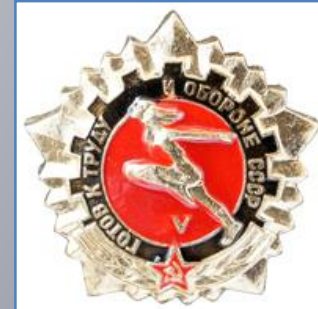
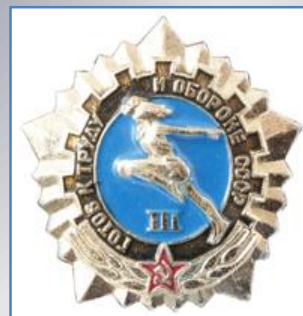
Комплекс ГТО 1972 года

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан.

Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10 - 13 лет и трудящихся 40 -60 лет.

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культуры и спортом, для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности.

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для 5-й ступени предусматривался только золотой значок, а для 4-й золотой с отличием.



Значок «Отличник ГТО» вручался тем, кто сдал нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года «Физическое совершенство» и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда в любом виде спорта.



«Почетный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.



Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».



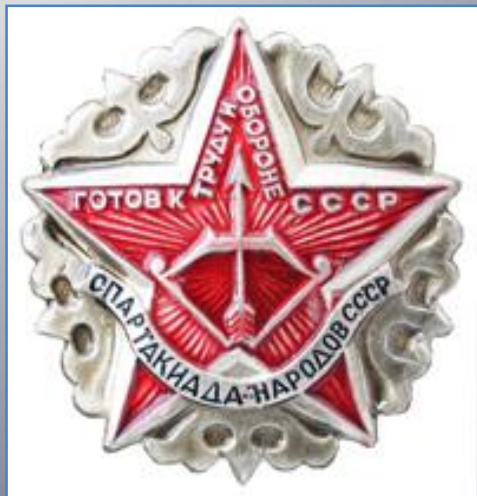
Значок и медали чемпионата СССР по многоборью комплекса ГТО на приз газеты «Комсомольская правда», Кишинёв, 1981 г.



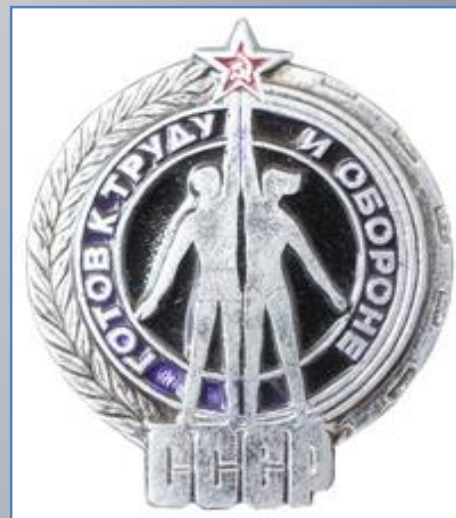
В 1980 году была выпущена специальная серия значков ГТО, посвящённая Играм XXII Олимпиады в Москве



Значок региональных
соревнований» ГТО –
Спартакиада народов СССР»



Значок ГТО,
выпущенный в
конце 1980-х г.



Знак «50 лет
комплексу ГТО»



Значки ГТО в редакции 1985 г.



Новейшая история ВФСК ГТО

Указ президента



Глава России Владимир Путин подписал указ о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи.

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

Глава государства добавил, что для развития массового спорта в России даже имеются финансовые средства, поскольку не все выделенные бюджетные средства на Игры в Сочи были израсходованы в 2014 году. Именно эти средства и планируется освоить для начала действия программы ГТО.

Цель ВФСК ГТО

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения

Задачи ВФСК ГТО

1. увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
2. повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
3. формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
4. повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
5. 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.

Структура и содержание ВФСК ГТО

1 ступень: 1-2 классы (6-8 лет)

2 ступень: 3-4 классы (9-10 лет)

3 ступень: 5-6 классы (11-12 лет)

4 ступень: 7-9 классы (13-15 лет)

5 ступень: 10-11 классы (16-17 лет)

6 ступень: 18-29 лет

7 ступень: 30-39 лет

8 ступень: 40-49 лет

9 ступень: 50-59 лет

10 ступень: 60-69 лет

11 ступень: 70 лет и старше

Разделы ВФСК ГТО

1. Виды испытаний (тесты) и нормативные требования
2. Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта
3. Рекомендации к недельному двигательному режиму



Для получения знака необходимо
выполнить от 6 до 8 видов
испытаний (тестов)



Викторина о спорте.

1. Как называются соревнования велосипедистов и лыжников?

2. Как называются соревнования, куда входят лыжные гонки со стрельбой на огневом рубеже?

3. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу?

4. Как называется покров футбольного поля?

5. Какой мяч тяжелее: футбольный, волейбольный, гандбольный или баскетбольный?

6. Сколько человек входит в состав судейской коллегии?

7. Наказание в спортивных играх.

8. Палка для игры в городки.

9. Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?"

10. Что стремится установить спортсмен?

- Гонка
- Биатлон
- 4 года
- Газон
- Баскетбольный
- 3
- Удаление
- Бита
- Олимпийские игры
- Рекорд

- 11. Спортивный переходящий приз .
- 12. В какой игре используется клюшка и шайба?
- 13. Теннисная площадка.
- 14. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-...
- 15. Она является залогом здоровья
- 16. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки
- 17. Специалист по поднятию тяжестей
- 18. Ледовая площадка
- 19. Сколько игроков в футбольной команде?
- 20. Какой вид спорта самый многочисленный?

- Кубок
- Хоккей
- Корт
- Волан
- Чистота
- Гантели
- Штангист
- Каток
- 11
- Волейбол

- 21. Начало пути к финишу.
- 22. Чего не надо, если есть сила?
- 23. Инструмент спортивного судьи.
- 24. Боксерский корт.
- 25. Спортивный снаряд , который перетягивают.
- 26. "Бородатый" спортивный снаряд.
- 27. Танцор на льду.
- 28. Спортсмен, который ходит сидя.
- 29. Предки кроссовок.
- 30. Её должен взять прыгун.

- Старт
- Ума
- Свисток
- Ринг
- Канат
- Козёл
- Фигурист
- Шахматист
- Кеды
- Высоту

- 31.Как часто проводятся Олимпийские игры?
 - 32.Назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С» ?
 - 33.Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?(Символ дружбы пяти континентов).
 - 34. Страна зимних олимпийских игр 2014?
- 1 раз в четыре года
 - Стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт
 - Символ дружбы пяти континентов
 - Россия





Разношу хорошее
настроение!

lnti®