

Выполнение норм ВФСК ГТО  
предполагает получение  
отличительных знаков трех уровней:

◆ **Бронзовый значок**



◆ **Серебряный значок**



◆ **Золотой значок**



### 11 ступеней комплекса 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- 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

### Дисциплины ГТО:

#### Обязательные испытания (тесты)

- ◆ Челночный бег 3x10 м (сек)
- ◆ Смешанное передвижение (1 км)
- ◆ Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- ◆ Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
- ◆ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- ◆ Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)

#### Испытание (тесты) по выбору

- ◆ Метание теннисного мяча в цель (кол-во попадания)
- ◆ Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)
- ◆ Плавание без учета времени (м)

**Более подробная информация:**

<http://www.gto-normy.ru>

МОУ «Климовская ООШ»

# ГТО

Всероссийский  
физкультурно - спортивный  
комплекс

**«Готов  
к труду  
и обороне»**



2019 год

## **Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

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.

### **Цель комплекса**

- ◆ в повышении эффективности использования возможностей физической культуры и спорта;
- ◆ в укреплении здоровья;
- ◆ в гармоничном и всестороннем развитии личности;
- ◆ в воспитании патриотизма и гражданственности;
- ◆ в улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

**Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.**



### **Задачи комплекса:**

- ◆ увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- ◆ повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- ◆ 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.



# Из истории ГТО

Первоначально к испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер.

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.

