

«Навстречу ГТО»

История ГТО

ГТО — это программа физической подготовки, которая существовала в общеобразовательных, в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась государством, была частью системы патриотического воспитания. Началом программы «Готов к Труду и Обороне» принято считать 1931 год.



Предпосылки возникновения ГТО появились, когда молодому советскому государству были нужны новые, боеспособные кадры. А основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки – является спорт. Дисциплины имели прикладной характер, все нормативы ГТО можно было применить на практике, в реальных природных условиях.

В ГТО существовали свои награды – серебряный и золотой значок. Первые значки ГТО были выданы в первый же год существования структуры, их получили 24 тысячи человек.



Первая часть комплекса называлась «Будь готов к труду и обороне СССР», и была ориентирована на школьников средней школы. Вторая часть — «ГТО» была ориентирована на школьников старше 16 лет, и на обычное население. С развитием ГТО менялись и нормативы программы. В 1972 году был утвержден последний физкультурный комплекс программы, было принято 5 ступеней ГТО, для каждой из них были созданы свои требования, каждая ступень имела свое название.

Просуществовала программа ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Комплекс ГТО это целая культура, отдельный спорт, со своими чемпионатами, чемпионами, победами и победителями. Нормы ГТО в течение своей истории изменялись, дополнялись и сокращались, в зависимости от ситуаций в мире, обществе, даже от погоды. Вместе с развитием ГТО увеличивалось и число людей, занимавшихся спортом.



ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания. Направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения, с 1 сентября 2014г. в Российской Федерации Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Во исполнение Указа Министерством спорта Российской Федерации, Министерством образования и науки Российской Федерации, органами государственной власти субъектов Российской Федерации разработаны и введены в действие нормативно – правовые акты, направленные на регулирование процесса внедрения комплекса ГТО в практику Физкультурно-спортивного движения.



ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» - Программная и нормативная основа системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, которая устанавливает государственные требования к его физической подготовленности и предусматривает подготовку и выполнение нормативов комплекса ГТО. Регулируется "Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Положение определяет структуру, содержание, организацию работы по внедрению комплекса ГТО, государственные требования по оценки общего уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений; организацию и проведение тестирования населения, награждение знаками отличия комплекса ГТО.

Целью введения комплекса ГТО является 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:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и 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.

Комплекс ГТО построен на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций

Структура и содержание

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Нормативы ГТО

Комплекс ГТО представляется как система непрерывного физического воспитания граждан **от 6 до 70 лет и старше**, состоящая из **11 ступеней**, которые включают, наряду с нормативами рекомендации по ведению здорового образа жизни.

- 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

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека.

В свою очередь испытания подразделяются на обязательные и по выбору. К обязательным испытаниям (тестам) относятся испытания по определению уровня быстроты, силы, выносливости и гибкости с учетом степеней комплекса ГТО. Тесты по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, овладению навыками прикладного характера.

- 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;
- туристский поход с проверкой туристских навыков.

Знак ГТО получил новый дизайн



Знак отличия ГТО имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета для золотого знака отличия, синего для серебряного знака, для бронзового — зеленый цвет. Также внизу знака находится цифра — от 1 до 11 (ступени достижений). К знаку ГТО будет выдаваться удостоверение с описанием, за какие именно нормативы был вручен знак. При этом присвоение знака бронзового и серебряного уровней предлагается отнести к полномочиям регионов, а присвоение золотого знака будет осуществляться в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Фирменный стиль Комплекса ГТО

12 марта 2015г. в Международном мультимедийном пресс-центре МИА "Россия сегодня" состоялась пресс-конференция министра спорта Российской Федерации Виталия Мутко, в рамках которой был представлен фирменный стиль физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Базовым элементом стал логотип, выполненный в виде стилизованной аббревиатуры ГТО. Также были представлены пиктограммы видов спорта.



Этапы внедрения комплекса ГТО

Этапы внедрения комплекса ГТО регулируются распоряжением правительства РФ от 30 июня 2014 г. № 1165-р и делят внедрение комплекса на III этапа:



Этапы внедрения Комплекса ГТО

I этап - организационно-экспериментальный
1 июля 2014 - 31 декабря 2015

I-VI ступени
(школы, ссузы, вузы)
12 регионов РФ

II этап - 1 января 2016 - 31 декабря 2016

I-VI ступени (школы, ссузы,
вузы) всей страны,
апробация среди взрослых

III этап - с 1 января 2017

Все ступени
Все категории населения
Все регионы РФ

Где сдать нормы ГТО?

Нормы ГТО можно сдать в специализированных центрах тестирования. Чтобы узнать адреса центров тестирования в своем городе нужно подать заявку на участие в сдаче нормативов (**зарегистрироваться**) на сайте Министерства спорта РФ

- Инструкция регистрации в информационной системе АИС ГТО (Автоматическая Идентификационная Система ГТО) подробно описана на сайте ГТО РУ.
- После регистрации (заполнения Анкеты) в системе АИС ГТО участнику присваивается уникальный **идентификационный номер** (УИН или ID-номер) из 11 цифр, который высылается ему на указанный при регистрации адрес электронной почты.
- УИН нужен для входа в личный кабинет, где можно выбирать удобный для себя Центр тестирования ГТО.
- В личном кабинете можно получить доступ в онлайн-календарь соответствующего Центра тестирования и зарезервировать дату и время явки для выполнения испытаний комплекса ГТО.
- При отсутствии компьютера с Интернетом и можно **подать заявку и стать участником** комплекса ГТО путем явки лично в Центр тестирования.
- Для сдачи норм ГТО необходимо **пройти медосмотр**.
Школьники и студенты могут получить необходимую медицинскую справку в учебном учреждении.
Взрослые получают мед-справку в поликлинике по месту жительства при условии прохождения диспансеризации

WWW. gto.ru – Узнай свой норматив!