



Информация для родителей

В чём состояла суть системы ГТО в Советском Союзе?

В СССР в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», или ГТО.

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе.

В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки.

Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.

В 1970-е годы значки ГТО имели более 220 миллионов человек.

Сдача нормативов подтверждалась специальными значками – серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».

Программа действовала с 1931 по 1991 годы, при этом требования ГТО с течением времени менялись.

Для чего хотят воссоздать систему ГТО?

На прошедшем в марте 2013 года совещании по развитию детско-юношеского спорта Президент РФ Владимир Путин заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом серьёзно не изменилась.

Для решения этой проблемы и укрепления здоровья детей Путин и предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка. Он также заявил о том, что название программе нужно придумать другое, и поручил Минобрнауки и Минспорту заняться её разработкой.

Путин также предложил вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать её при поступлении в вузы.

Инициативу Путина снова ввести ГТО уже поддержали депутаты Госдумы, сенаторы Совета Федерации, ректоры вузов, а также ДОСААФ России (Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту). В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной

системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 (далее - Указ) введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - комплекс ГТО).

Во исполнение Указа в период с марта по декабрь 2014 года 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.

В качестве компонентов успешного внедрения комплекса ГТО можно выделить:

- **нормативно-правовой компонент**, включающий законодательные, программные документы федерального, регионального и муниципального уровней по регулированию процесса внедрения комплекса ГТО;
- **ресурсный компонент**, обеспечивающий повышение профессионального мастерства руководителей и организаторов физкультурно-спортивной работы, преподавателей физической культуры в общеобразовательных организациях, организациях начального, среднего и высшего образования, материально-техническое оснащение и развитие физкультурно-спортивной инфраструктуры;
- **управленческий компонент**, направленный на координацию взаимодействия органов исполнительной власти, органов местного самоуправления, образовательных организаций и общественных объединений, иных заинтересованных организаций при осуществлении деятельности по внедрению комплекса ГТО;
- **программно-методический и организационный компонент**, направленный на разработку методических рекомендаций для обеспечения условий подготовки и выполнения населением необходимых требований комплекса ГТО, включая организацию самостоятельных занятий;
- **информационно-пропагандистский компонент**, направленный на формирование у граждан необходимых мотиваций к участию в мероприятиях комплекса ГТО, учет особенностей и интересов различных возрастных групп населения при выборе форм, средств и методов пропагандистской работы. Важным фактором успеха при организации этой деятельности является создание единого информационного поля, использование средств наглядной агитации и иных технологий, связанных с использованием ресурса общественных организаций.

Ключевым элементом процесса реализации комплекса ГТО станет создание общероссийского Интернет-портала комплекса ГТО, обеспечивающего его функционирование в системе органов управления всех уровней, а также создание на его базе информационно-образовательного ресурса для подготовки граждан к выполнению нормативов комплекса ГТО.

В процессе практического внедрения комплекса ГТО имеет значение поиск наиболее эффективных форм и методов работы на различных уровнях власти, в образовательных организациях и на предприятиях различных форм собственности, вовлечение в этот процесс общественных организаций и движений для обеспечения равных прав граждан при подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

Распределение граждан по ступеням с учетом пола и возраста:

1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет (1-2 класс);

2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет (3-4 класс);

3 ступень – мальчики и девочки от 11 до 12 лет (5-6 класс);

4 ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет (7-9 класс);

5 ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет (10-11 класс);

6 ступень – мужчины и женщины от 18 до 29 лет;

7 ступень – мужчины и женщины от 30 до 39 лет;

8 ступень – мужчины и женщины от 40 до 49 лет;

9 ступень – мужчины и женщины от 50 до 59 лет;

10 ступень – мужчины и женщины от 60 до 69 лет;

	Метание гранаты 500 гр. (м)												
	Метание гранаты 700 гр. (м.)												
5	Подтягивание на высокой перекладине	3	4	-	-	3	5	-	-	4	7	-	-
	Собственный вес до 70 кг (раз)												
	Собственный вес 70 кг и больше (раз)												
	Подтягивание на низкой перекладине (раз) или	6	13	5	11	-	-	9	15	-	-	11	17
	Сгибание разгибание рук, в упоре лёжа на полу	9	17	5	11	12	16	7	12	14	20	8	14
6	Наклон вперед с прямыми ногами (достать пол)	пальца ми рук	ладоня ми	пальца ми рук	ладоня ми	пальца ми рук	ладоня ми	пальца ми рук	ладоня ми	пальца ми рук	пальца ми рук	пальца ми рук	пальца ми рук
7	Лыжные гонки 1 км (мин.)	8,30	8	9	8,3	7,45	6,45	8,20	7,30				
	Лыжные гонки 2 км (мин.)	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	13.50	13.00	14.3	13.50
	Лыжные гонки 3 км (мин.)									БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
	Лыжные гонки 5 км (мин.)												
	Лыжные гонки 10 км (мин.)												
8	Плавание 50 м (мин.)									БУВ	0.50	БУВ	1.05
	Плавание (м.)	10	15	10	15	25	50	25	50				
9	Стрельба с 5 м. из пневматической винтовки – 10 выстрелов (очки)									15	20	15	20
10	Проверка туристских навыков или туристский поход (кол-во испытаний)									7	8	7	8

* БУВ – Без Учета Времени

№№	Виды испытаний	IV ступень				V ступень			
		8-9 кл. (13-15 лет)				10-11 кл. (16-17 лет)			
		мал.		дев.		юн.		дев.	
пп		сер.	зол.	сер.	зол.	сер.	зол.	сер.	зол.
1	Челночный бег 3x10м (сек.) или Бег с высокого старта 30м(сек.)								
	Бег 60 м (сек.)	9,7	8,7	10,6	9,6				
	Бег 100 м (сек.)					14,3	13,8	17,6	16,3
	Бег 200 м (сек.)								
	Бег 400 м (мин.)								
2	Бег 300 м (мин.)								
	Бег 500 м (мин.)								
	Бег 600 м (мин.)								
	Бег 800 м (мин.)								
	Бег 1000 м (сек.)								
	Бег 1500 м (мин)								
	Бег 2000 м (мин.)	9.30	9.00	11.40	11.00	8.50	7.50	11.20	9.50
Бег 3000 м (мин.)	БУВ	БУВ	-	-	14,40	13,1	-	-	
3	Прыжок в длину с разбега (м) или	3,5	3,9	2,9	3,3	3,8	4,4	3,2	3,6
	Прыжок в длину с места (м)	1,85	2,0	1,55	1,75	2,1	2,3	1,7	1,85
4	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий)								
	Метание мяча 150г (м)	35	40	21	26				
	Толкание набивного мяча весом 2 кг. (м)								
	Метание гранаты 500 гр. (м)					-	-	17	21
5	Метание гранаты 700 гр. (м)					32	38	-	-
	Подтягивание на высокой перекладине	6	10	-	-	10	13	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)					25	35	-	-
	Собственный вес до 70 кг (раз)								
	Собственный вес 70 кг и больше (раз)								
	Подтягивание на низкой перекладине (раз) или	-	-	11	18	-	-	13	19
Сгибание разгибание рук, в упоре лёжа на полу	-	-	9	15	-	-	10	16	
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	47	30	40	40	50	30	40
7	Наклон вперед с прямыми ногами (достать пол)	пальцами рук	ладонями	Пальцами рук	ладонями	пальцами рук	ладонями	Пальцами рук	ладонями
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня					8	13	9	16

	скамьи-см)								
8	Лыжные гонки 1 км (мин.)								
	Лыжные гонки 2 км (мин.)								
	Лыжные гонки 3 км (мин.)	17,45	16,3	21,3	19,3	-	-	18,45	17,30
	Лыжные гонки 5 км (мин.)	27.15	26.0	-	-	25,0	23,40	-	-
	Лыжные гонки 10 км (мин.)					БУВ	БУВ	-	-
9	Плавание 50 м (мин.)	БУВ	0.43	БУВ	1.05	БУВ	0,41	БУВ	1,10
	Плавание (м.)								
10	Стрельба с 10 м. из пневматической винтовки – 10 выстрелов (очки)	20	25	20	25	20	25	20	25
11	Проверка туристских навыков Или туристский поход 10 км (кол-во испытаний)	7	8	7	8	7	8	7	8

* БУВ – Без Учета Времени