

A decorative border consisting of small, stylized human figures in yellow and blue, arranged in a grid pattern around the central text.

**ГТО - ПУТЬ**

**К ЗДОРОВЬЮ**

**И УСПЕХУ**

# ИСТОРИЯ ГТО

24 МАЯ 1930 ГОДА ГАЗЕТА «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА» ОПУБЛИКОВАЛА ПРИЗЫВ ВВЕСТИ КРИТЕРИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ. ПРЕДЛАГАЛОСЬ УСТАНОВИТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ, А ТЕХ, КТО ИХ ВЫПОЛНИТ, НАГРАЖДАТЬ ЗНАЧКОМ. ПО ИНИЦИАТИВЕ ЛЕНИНСКОГО КОМСОМОЛА И ПО ПОРУЧЕНИЮ ВСЕСОЮЗНОГО СОВЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ВЦИК СССР БЫЛ РАЗРАБОТАН ПРОЕКТ КОМПЛЕКСА ГТО – ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ. ВПЕРВЫЕ ВВЕДЕННЫЙ КОМПЛЕКС ГТО СОСТОЯЛ ИЗ ОДНОЙ СТУПЕНИ, КОТОРАЯ ВКЛЮЧАЛА 15 НОРМАТИВОВ ПО РАЗЛИЧНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ (БЕГ, ПРЫЖКИ, МЕТАНИЯ, ПЛАВАНИЕ, ЛЫЖИ И ДР.).

11 МАРТА 1931 ГОДА КОМПЛЕКС ГТО БЫЛ УТВЕРЖДЕН.

КОМПЛЕКС ГТО ОХВАТЫВАЛ НАСЕЛЕНИЕ ОТ 10 ДО 60 ЛЕТ. НА СТАРТЫ ПО СДАЧЕ ГТО ВЫХОДИЛИ ИЗВЕСТНЫЕ УЧЕНЫЕ, СПОРТСМЕНЫ, ГЕРОИ ТРУДА. ПОЛУЧИТЬ ЗНАЧОК ГТО БЫЛО ПРЕСТИЖНО. ЕГО НОСИЛИ С ГОРДОСТЬЮ



ДВИЖЕНИЕ ГТО РАЗВИВАЛОСЬ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ **ОСОАВИАХИМ** – ОБЩЕСТВА СОДЕЙСТВИЯ ОБОРОНЕ АВИАЦИОННОМУ И ХИМИЧЕСКОМУ СТРОИТЕЛЬСТВУ И ИМЕЛО ТОЛЬКО ФИЗКУЛЬТУРНУЮ, НО И ИДЕОЛОГИЧЕСКУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ. ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЛИСЬ ПАРАШЮТНЫЙ СПОРТ, СТРЕЛЬБА, ЛЫЖНЫЙ СПОРТ.

ПРИЕМНИКОМ ОСОАВИАХИМ СТАЛО ДОСААФ – ДОБРОВОЛЬНОЕ ОБЩЕСТВО СОДЕЙСТВИЯ АРМИИ АВИАЦИИ И ФЛОТУ, КОТОРОЕ ТАКЖЕ БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЛО ДВИЖЕНИЮ ГТО.



ПОСЛЕ РАЗВАЛА СОВЕТСКОГО СОЮЗА ДВИЖЕНИЕ ГТО БЫЛО ФАКТИЧЕСКИ СВЕРНУТО. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИЗЫВНИКОВ УПАЛ.

24 МАРТА 2014 ГОДА ПРЕЗИДЕНТ РОССИИ ВЛАДИМИР ПУТИН ПОДПИСАЛ УКАЗ О ВОЗРОЖДЕНИИ НОРМ ГТО.



ТЕПЕРЬ АББРЕВИАТУРА ГТО РАСШИФРОВЫВАЕТСЯ, КАК **«ГОРЖУСЬ ТОБОЙ, ОТЕЧЕСТВО»**. ЗНАЧКОВ СТАЛО ТРИ (БРОНЗА, СЕРЕБРО, ЗОЛОТО). НЕ СДАВШИЕ НОРМАТИВ ПОЛУЧАЮТ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЙ ЗНАК «УЧАСТНИК». **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.



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. ступень  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\***

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>Обязательные испытания</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

## Испытания (тесты) по выбору

5.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	Или смешанное передвижение по пересечённой местности	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	6	7	6	6	7

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования