

## Методические материалы к уроку

### Что такое ГТО?

1. История создания ГТО (советский период).
2. Возрождение как Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3. Структура ВФСК ГТО, нормативы.
4. Внедрение ВФСК ГТО в Архангельской области.
5. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье людей.

#### 1. История создания физкультурно-спортивного комплекса ГТО

К середине двадцатых годов XX столетия страна начала твердо становиться на ноги. Энтузиазм людей, их тяга к новому проявились почти во всех сферах жизни – труде, культуре, науке, спорте. Государству нужны были сильные и смелые люди. Для этого необходимо было создать единую систему физического воспитания. Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а кто их выполнял – награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание среди общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО. После обсуждения в различных общественных организациях страны он был утвержден 11 марта 1931 года.

Автором комплекса ГТО 1931 года считается 20-летний московский физкультурник Иван Осипов. К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что сдача норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту.

**Мужчины**

первая категория – с 18 до 25 лет,  
 вторая категория – с 25 до 35 лет,  
 третья категория – с 35 лет и старше.

**Женщины**

первая категория – с 17 до 25 лет,  
 вторая категория – с 25 до 32 лет,  
 третья категория – с 32 лет и старше.

Испытания должны были проводиться на всех уровнях – в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника.

Те, кто успешно проходили испытания и были награждены значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени. Для того, чтобы получить значок, нужно было выполнить 21 испытание, 15 из которых – практические. Они включали в себя следующие дисциплины: бег на 100, 500 и 1000 метров; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату или шесту; поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на 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.

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая начала успешно сдавать испытания на значок ГТО. И в 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» второй степени.

В комплекс ГТО второй ступени входили уже 25 норм – 3 теоретических и 22 практических вида испытаний. Для женщин общее количество норм составляло 21. В ГТО II значительно шире был представлен спорт. В него были включены прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин), фехтование, прыжки в воду, преодоление военного городка.

Чтобы быть здоровым человеком, в дальнейшем добиться спортивных результатов, заниматься физкультурой надо начинать с раннего детства.

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.

Значок ГТО был настолько значимым, что на Московском физкультурном параде 1934 года он являлся правом на вход в колонну и участие в параде. Физкультурников, не являвшихся значкистами ГТО, к участию в параде не допускали.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам девушек и юношей. Выполнением нормативов ГТО начали свой путь замечательные советские спортсмены, ставшие победителями крупнейших международных соревнований. Именно испытания на сдачу норм ГТО помогли выявить спортивный талант бегунов Серафима и Георгия Знаменских, Александра Пугачевского, Евдокии Васильевой.

Нормы ГТО удостоились даже поэмы. В 37-м году Самуил Маршак написал «Рассказ о неизвестном герое». Того самого, которого «ищут пожарные, ищет милиция, ищут фотографы». На майке парня, спасшего из огня ребенка, как раз был значок ГТО.

ГТО 30-х годов просуществовал более 40 лет, но в 1972 г. было принято постановление «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)». Поскольку доля ручного физического труда в жизни советских граждан серьезно уменьшилась, а естественная физическая нагрузка снизилась (население перебралось из деревень в города, было занято умственной работой), то нужно было подгонять спортивные нормативы под новые реалии.

1. С 1931 по 1941 год количество человек, сдавших нормы комплекса ГТО I ступени, достигло 6 000 000, а II ступени — более 100 000.

2. В 1948 году в СССР насчитывалось 139 коллективов физкультуры и 7,7 миллиона физкультурников, а в 1977 году в стране было уже 219 тысяч коллективов физкультуры и свыше 52 300 000 физкультурников.

3. В 1972—1975 гг. нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 000 000 чел.

4. С 1974 года проводились всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году в массовых стартах участвовали 37 000 000 человек, в финале — около 500 человек; призёрам 4-й ступени присваивалось звание мастера спорта международного класса). За семь лет существования

соревнований по многоборью ГТО свыше 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 7 человек носят почетный титул чемпиона мира по многоборью ГТО, один человек стал первым в истории советского физкультурного движения мастером спорта СССР по многоборью ГТО.

## **2. Возрождение как Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Российской Федерации (ВФСК ГТО).**

Намерение воссоздать комплекс ГТО в новом современном формате было высказано Президентом Российской Федерации в марте 2013 г., и уже через год Владимир Путин подписал указ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». В рамках обновленного ГТО предусматривается сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах, начиная с 6 лет.

1. Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Этот документ определил:

- порядок и сроки разработки и принятия нормативно-правовых актов на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК ГТО на федеральном, региональном и местном уровне;
- порядок финансирования мероприятий;
- структуры ответственные за выполнение мероприятий.

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»  
Настоящее положение определило цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации ВФСК ГТО в Российской Федерации.

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1165-р от 30 июня 2014 г. «План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».  
Данное распоряжение поставило задачи и сроки выполнения перед всеми органами государственной, исполнительной и законодательной власти по реализации поэтапного плана внедрения ВФСК ГТО в Российской Федерации на период 2014 – 2017 годы.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 08 июля 2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».  
Определены нормативы по видам испытаний (тестам) для каждой из 11 ступеней комплекса.

### 3. Структура ВФСК ГТО:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): - далее ВФСК ГТО, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он основывается на следующих принципах:

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

2. Задачами ВФСК являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышения уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышения 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.

3. ВФСК ГТО состоит 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

- первая ступень – от 6 до 8 лет;
- вторая ступень – от 9 до 10 лет;
- третья ступень – от 11 до 12 лет;
- четвёртая ступень – от 13 до 15 лет;
- пятая ступень – от 16 до 17 лет;
- шестая ступень – от 18 до 29 лет;
- седьмая ступень – от 30 до 39 лет;
- восьмая ступень – от 40 до 49 лет;
- девятая ступень – от 50 до 59 лет;
- десятая ступень – от 60 до 69 лет;
- одиннадцатая ступень – от 70 лет и старше.

4. С 1 сентября 2014 г. в 12 регионах Российской Федерации осуществляется организационно-экспериментальная апробация внедрения ВФСК ГТО в образовательных учреждениях. С 1 января 2016 г. в этих регионах ВФСК ГТО вводится в производственных коллективах.

С 1 января 2016 г. во всех остальных регионах вводится ФВСК ГТО в образовательных и производственных учреждениях одновременно.

С 1 января 2017 г. во всех регионах Российской Федерации вводится ВФСК ГТО среди пенсионеров.

Ежегодно будут проводиться Фестивали ГТО:

а) начиная с 2015 г.:

- среди школьников (летний и зимний);

- среди студентов (летний и зимний).

б) начиная с 2016 г. среди трудовых коллективов (летний и зимний);

в) начиная с 2017 г. среди пенсионеров (летний и зимний)

## **5. Внедрение ВФСК ГТО в Архангельской области.**

План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Архангельской области утвержден Губернатором Архангельской области И.А. Орловым 09 июля 2014 г. В данном плане определены мероприятия и все органы исполнительной власти, организации и учреждения, ответственные за мероприятия по внедрению ВФСК ГТО на территории Архангельской области.

В Архангельской области тестирования уровня физической подготовленности по видам испытаний, определенных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) населения начали проводится с июля 2014 г.

В г. Архангельске этим занималось государственное автономное учреждение Архангельской области «Центр развития массового спорта».

Первое мероприятие проводилось среди гостей рок – фестиваля «Остров» 12 июля 2014 г. В тестировании приняли участие 141 человек.

Следующее тестирование проводилось среди воспитанников ФКУ Архангельская ВК УФСИН России по Архангельской области 29 июля 2014 года. Предложенные испытания прошли более сорока воспитанников колонии.

В рамках празднования Всероссийского Дня физкультурника 09 августа 2014 г. была организована и проведена областная акция пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» которая предусматривала проведение тестирования уровня физической подготовленности. В тестировании приняли участие более 2 000 человек.

В ходе проведения, 30 августа, первенства по мини футболу среди дворовых команд «Чемпионат Соломбалы 2014» среди мальчиков 2000 г.р. и

младше, были протестированы участники соревнований. Тестирование прошли 56 человек.

13 сентября в г. Архангельск проводилась акция «День трезвости», в рамках её было проведено тестирование уровня физической подготовленности гостей акции. В тестировании приняли участие 55 человек.

С 01 по 04 октября в г. Архангельск проходил IV Фестиваль студенческого спорта среди федеральных университетов, в рамках которого был проведен Первый межвузовский студенческий турнир «Я выбираю ГТО». Турнир представлял из себя тестирования уровня физической подготовленности в соревновательной форме, в нем приняли участие 185 студентов из девяти федеральных вузов России.

В целях выполнения Плана по поэтапному внедрению ВФСК ГТО в Архангельской области было подписано соглашение о взаимодействии государственного автономного учреждения Архангельской области «Центр развития массового спорта» и регионального отделения ДОСААФ России Архангельской области. В рамках этого соглашения составлено Положение о проведении акции пропаганды ВФСК ГТО в рамках принятия нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ДОСААФ России «Готов к труду и обороне», среди курсантов, преподавательского состава и аппарата управления учебных заведений, спортивных организаций и местных отделений регионального отделения ДОСААФ России Архангельской области. На основании положения был составлен регламент и проведено тестирование уровня физической подготовленности по видам испытаний, определенных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ДОСААФ России «Готов к труду и обороне», среди курсантов и преподавательского состава Архангельской объединенной технической школы ДОСААФ, которое было проведено 10 ноября 2014 г. Было протестировано 103 курсанта.

В рамках выполнения Плана мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК ГТО в Архангельской области тестирования проводились и в муниципальных образованиях Архангельской области, в них приняло участие более 5 000 человек.

Тестирования, проводившиеся на массовых мероприятиях, включали в себя индивидуальную регистрацию с заполнением карточки участника тестирования с последующим заполнением ее на местах тестирования. После окончания тестирования каждый участник получал сертификат участника с личными результатами, показавшие лучшие результаты награждались грамотами и ценными подарками.

---