

ГТО ("ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ")



С января 2016 года в школах всех регионов РФ планируется ввести спортивные нормы ГТО («Готов к труду и обороне»). С 2017 года – ГТО будет введено для всех возрастных групп. Реализация проекта «Готов к труду и обороне» обсуждается и начата работа по этапному введению данных норм на уроках физической культуры.

Министерством спорта Российской Федерации подготовлен приказ №471 от 11.06.2014 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Правительством РФ утверждено [Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)](#). Документом определены принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО).

Основными принципами комплекса ГТО являются добровольность и доступность; оздоровительная и личностно ориентированная направленность; обязательность медицинского контроля; учет региональных и национальных особенностей. Комплекс ГТО подразделяется на нормативно-тестирующую часть, включающую государственные требования к физической подготовленности для 11 возрастных групп населения (от 6 лет до 70 лет и старше), в том числе виды испытаний (тесты), нормативы, рекомендации к недельному двигательному режиму, и спортивную часть, устанавливающую нормативы для получения массовых спортивных разрядов.

Для выполнения видов испытаний ГТО планируется создание центров тестирования. Положением о комплексе ГТО определены порядок организации и проведения тестирования различных групп населения и меры стимулирования граждан, включая награждение золотыми, серебряными и бронзовыми знаками отличия комплекса ГТО.

Предусматривается, что наличие знаков отличия комплекса ГТО у поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования учитывается образовательными организациями при приеме. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия. Работодатель вправе поощрять лиц, выполнивших нормативы на соответствующий знак отличия комплекса ГТО.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО утверждена [приказом Минспорта России от 11 июня 2014 г. № 471](#). Каждая из 11 ступеней комплекса ГТО направлена на формирование здорового образа жизни и оценку физической подготовленности человека. Виды испытаний позволяют объективно оценить уровень развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Процесс тестирования будет проходить в соревновательной обстановке. Комплекс представляет большую вариативность выбора из 40 видов тестов. В испытания входят: бег, прыжки, тесты на силу и гибкость, метания спортивных снарядов, плавание, лыжные гонки, стрельба, скандинавская ходьба и турпоход. В зависимости от ступени достаточно выполнить нормативы в 3-8 тестах для получения знаков отличия комплекса в соответствии с уровнем физической подготовленности.

При этом субъекты Российской Федерации получили право с учетом местных условий и традиций дополнительно включать в комплекс ГТО два наиболее интересных населению теста, в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодёжной среде видам спорта. Комплекс ГТО позволит увеличить число российских граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, а также повысить уровень их физической подготовленности и продолжительность жизни.

История ГТО в СССР

В 1930 году «Комсомольская правда» обратилась к народам СССР с призывом быть здоровыми, сильными и спортивными. В обращении впервые говорилось о всесоюзных состязаниях на право получения значка ГТО («Готов к труду и обороне»).

Спустя год комплекс ГТО был сформирован и введен официально. Спустя два года появился ГТО-2, который первыми сдали слушатели Военной академии им. Фрунзе.

На старты по сдаче ГТО выходили известные ученые, спортсмены, герои труда. Братья Знаменские, прославленные игроки московского «Спартака», подавали пример молодежи. Академик Павлов и писатель Максим Горький приветствовали интерес населения к физической культуре и спорту.



В 1934 г. для школьников разработали нормативы БГТО — «Будь готов к труду и обороне». Это стала базовой ступенью комплекса. Помимо чисто спортивных зачетов учащиеся должны были иметь знания по оказанию первой помощи, уметь проводить занятия по физкультуре и судить определенные виды спорта.

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 маяке 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.



Вместо 4-х ступеней в новом ГТО появилось шесть. Охватывали они людей от 7 до 60 лет. Позже, в 1979 г., для школьников 1–3 классов ввели начальную стадию подготовки, куда входили знания по начальной военной подготовке (НВП), гражданской обороне страны и гигиене.

Значки присуждались золотые и серебряные. У четвертой ступени дополнительно существовал золотой значок с отличием.

В целом комплекс был направлен на развитие силы, ловкости, смелости и упорства. На первой ступени для мальчиков и девочек 10–13 лет тренеры искали будущих звезд спорта.

Вторая ступень предназначалась для подростков 14–15 лет. Помимо спортивных дисциплин можно было сдать норматив на туристические навыки, отправившись в поход.

III ступень сдавали учащиеся последних классов. От мальчиков требовалось выполнить нормативы, необходимые для службы в армии (в перечне категорий присутствовал марш-бросок).

IV ступень называлась «Физическое совершенство». Возрастные рамки: 19–39 лет у мужчин (подкатегории 19–28 и 29–39) и 19–34 лет женщин (подкатегории 19–28 и 29–34).

V ступень, «Бодрость и здоровье», сдавали мужчины от 40 лет и женщины от 35 лет. Главной задачей этой категории было сохранить крепкое здоровье. Серебряных значков здесь не было, только золотые.

С 77-го года во все ступени добавили спортивное ориентирование.



Часто для сдачи нормативов ГТО устраивались спартакиады по многоборью для юношей призывного и допризывного возраста. С 1974 года организовывались чемпионаты СССР по ГТО. Главным информационным спонсором этих мероприятий (как сказали бы сейчас) выступала газета «Комсомольская правда». Разрядные нормы и требования по многоборью «Готов к труду и обороне» входили в Единую всесоюзную спортивную классификацию.

С 2014 года в России утвержден новый комплекс ГТО. Правда, теперь аббревиатура расшифровывается, как «Горжусь тобой, Отечество». Значков стало три (бронза, серебро, золото), а несдавшие норматив получают отличительный знак «Участник».

В нормативные дисциплины входят:

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;
турпоход.