

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САРОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА
БОРИСА ГЛЕБОВИЧА МУЗРУКОВА



Норма ГТО - норма жизни!

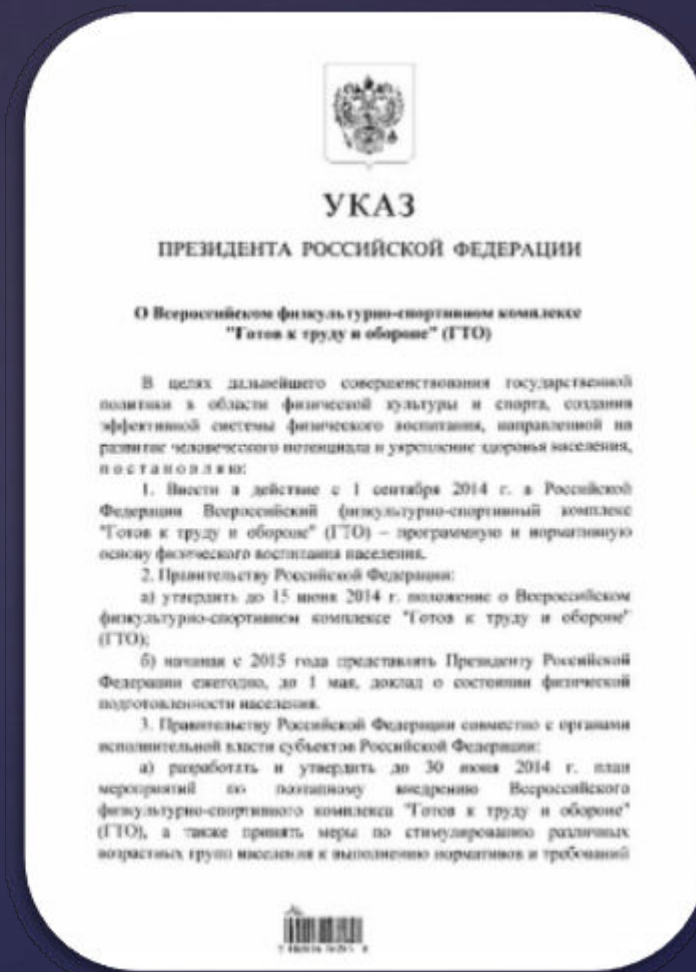


УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА РФ



№172 от 24 марта 2014года

«О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)



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



История ГТО



24 мая 1930г года в «Комсомольской правде»
вышел призыв о создании единого комплекса
упражнений для оценки физической
подготовки и проведения состязаний на
право получения значка

«Готов к труду и обороне»



Допускались мужчины не
моложе 18 лет и женщины
не моложе 17 лет испытания
проводились в городах,
селах, деревнях, на
предприятиях и
организациях

11 марта 1931года

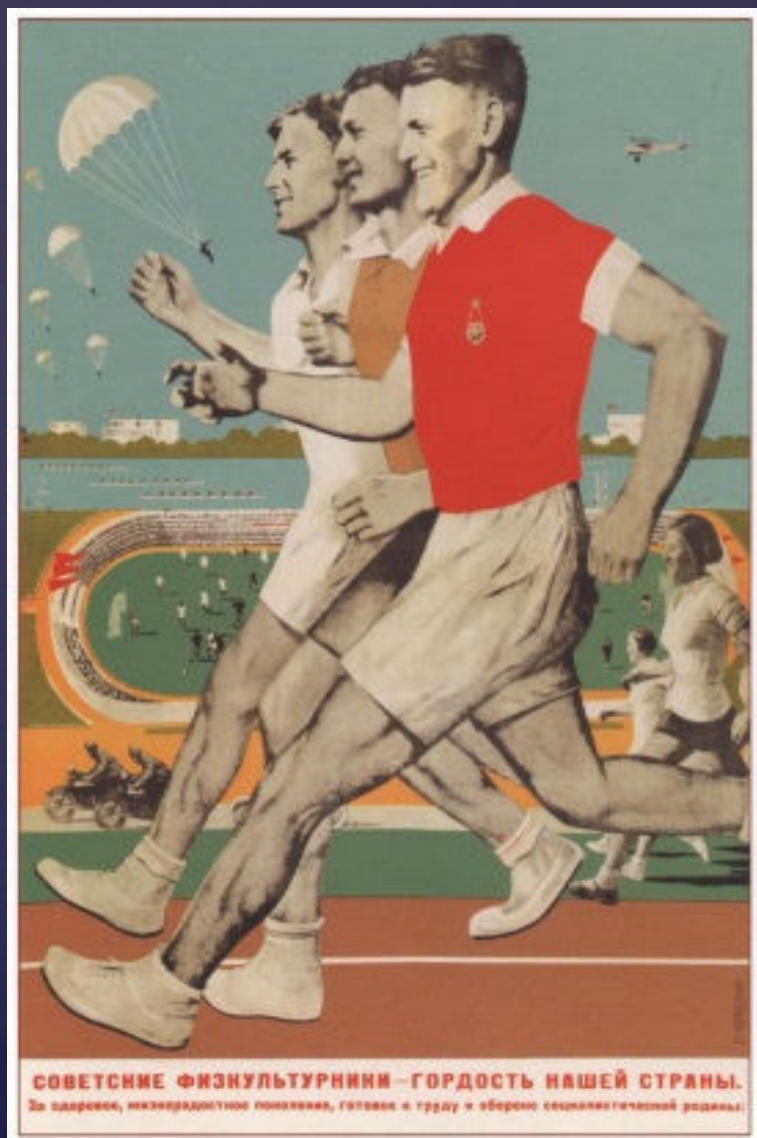
Утверждены
Положения и нормы
первого Всесоюзного
комплекса

«Готов к труду и
обороне»

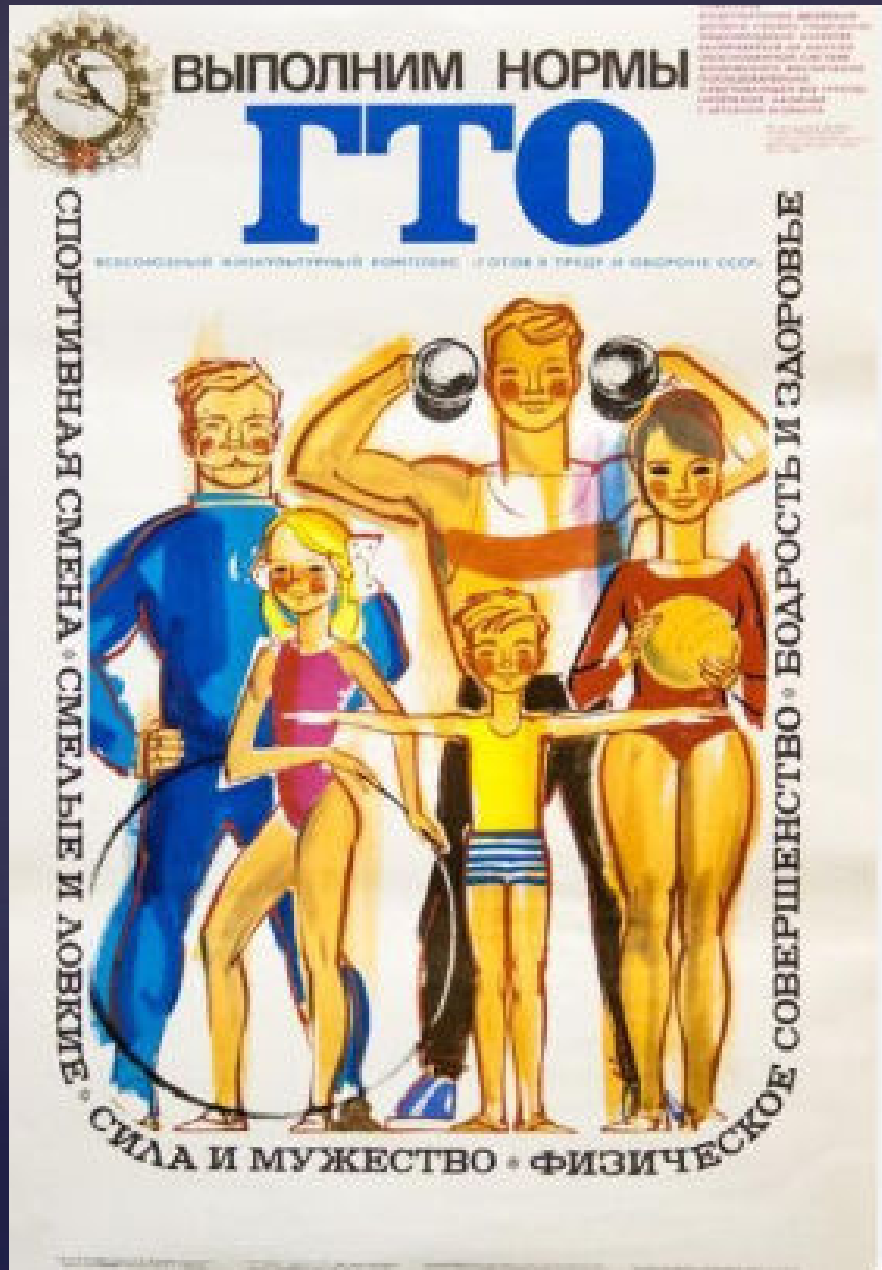
Сдали нормативы
ГТО

24 000 советских
граждан

Первый комплекс ГТО состоял из одной ступени 21 испытание



- ✓ бег на 100 м, 500м, 1000м;
- ✓ прыжки в длину и в высоту
- ✓ метание гранаты ;
- ✓ подтягивание на перекладине
- ✓ лазание по канату;
- ✓ поднимание патронного ящика ;
- ✓ весом в 32 кг и передвижение с ним 50 м;
- ✓ плавание ;
- ✓ умение ездить на велосипеде, управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- ✓ верховая езда и продвижение в противогазе 1 км.



Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи





Проект знака придуман 15 летним школьником В. Токтаровым

Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту



Jacob Melnikoff

er en av Russlands aller fremste skøite-
løpere og har deltatt i mange store løp
her i Norge. Mange vil huske hans
deltagelse i de store løp i Oslo, hvor
han særlig gjorde sig bemerket i de
lengste distanser over 5000 og 10000
meter.

Innleggsbilleder av denne serie finnes i følgende cigaretter:

Cromwell, rød	12,5 øre
Bankett	10 „
Cromwell, grøn	5,5 „
Kej, grøn	5,5 „

Первыми в стране выполнили 25 норм ГТО командиры военной академии имени М.В. Фрунзе



Этим снимкам более трех десятков лет. Таки-ми молодыми были в 1934 году Алексей Маслов, Александр Поручаев и Тайво Томмола (на снимках — слева направо), когда первыми в нашей стране они получили значок «Готов к труду и обороне».

Комплекс ГТО и Великая Отечественная война

Иван Кожедуб



Трижды Герой Советского
(1944, 1944, 1945)
К концу войны он совершил
330 боевых вылетов, провел 120
воздушных боев, в которых
уничтожил 62 вражеских
самолета

Александр Покрышкин



Трижды Герой Советского Союза
В годы Великой Отечественной войны командовал эскадрильей, авиаполком, авиадивизией. Совершил 600 боевых вылетов, провел 145 воздушных боев, сбил 59 вражеских самолетов.

Владимир Пчелинцев



Герой Советского Союза В. Пчелинцев рассказывает
 о своих приемах снайперской стрельбы.

Герой Советского Союза.
 В Сентябре 1941 года стал
 одним из зачинателей
 снайперского движения
 на Ленинградском
 фронте. К февралю 1942
 года сержант В. Н.
 Пчелинцев лично
 уничтожил 102 врага.
 За 8 месяцев - 144.

Новейшая история ГТО

Структура комплекса включает 11 ступеней:

1. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
2. То же от 9 до 10 лет.
3. То же от 11 до 12 лет.
4. Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
5. То же от 16 до 17 лет.
6. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
7. То же от 30 до 39 лет.
8. То же от 40 до 49 лет.
9. То же от 50 до 59 лет.
10. То же от 60 до 69 лет.
11. То же старше 70 лет.



Значок ГТО

Готов к Труду и Обороне



Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.

Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

Зарегистрируйтесь на официальном сайте ГТО и получите Ваш ГТО ID

ГТО

[НОВОСТИ](#) [КАК ВЫПОЛНЯТЬ](#) [НОРМАТИВЫ](#) [ИСТОРИЯ](#) [ДОКУМЕНТЫ](#) [МЕДИАГАЛЕРЕЯ](#) [ГЛОССАРИЙ](#) [КОНТАКТЫ](#) [ВОПРОС-ОТВЕТ](#)

[ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00](#)

[ВОЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ](#) [РЕГИСТРАЦИЯ](#)



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

