



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

*«...В области спорта необходима системная, комплексная работа. Особое место занимает массовый спорт, который служит главным резервом спорта высоких достижений, но главное – является основой для здорового образа жизни, для здоровья нации.*

*Одна из инициатив в этой сфере – возрождение ГТО, благодаря которому выросло не одно поколение активных и здоровых людей. Решено сохранить старое название «Готов к труду и обороне» как дань традициям нашей национальной истории».* **Владимир Путин.**

## **Цель Комплекса ГТО:**

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышения благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни.

## **Задачи Комплекса ГТО:**

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- формирование у населения осознанных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.





## Из истории Комплекса ГТО

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 укрепление здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе.

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 - 17 лет.

Затем 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.

Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали «Почётный значок ГТО». Программа действовала с 1931 по 1991 годы, при этом требования ГТО с течением времени менялись.

### Комплекс ГТО

**открыл дорогу в спорт миллионам юношей и девушек.**



## Виды испытаний

В рамках обновлённого ГТО предусматривается сдача спортивных нормативов в одиннадцати возрастных группах, начиная с шести лет.

- первая ступень - от 6 до 8 лет;
- вторая ступень - от 9 до 10 лет;
- третья ступень - от 11 до 12 лет;
- четвертая 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

	БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ		МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА
	БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ		БЕГ НА ЛЫЖАХ
	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА		СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ
	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА		НАКЛОН ВПЕРЕД
	ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА		РЫВОК ГИРИ





## Первые шаги к «ГТО»

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, их физического, психического и духовно-нравственного развития, формирование основ безопасного образа жизни являются приоритетными направлениями работы образовательной организации.

В дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, именно дошкольное образование ориентирует детей на сдачу комплекса ГТО в дошкольном возрасте.

Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.

Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.

Для развития координации движений оптимальным является дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.

С точки зрения психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.



## Игра – это основа жизни ребенка



Игра – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста.

А если обратиться к тому, что мы развиваем познавательную функцию ребенка – его любознательность и стремление узнавать и учиться...

Вспомним, что познавательная функция развивается именно через движение, так же как и речь, и даже художественно-эстетическое развитие...

**Николай Валуев, чемпион мира по версии Всемирной боксерской ассоциации WBA:**

«Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту.

Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях.

Для «ясельной группы» ГТО достаточно придумать «Веселые старты». В них не должно быть проигравших.

Дети — подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. И мы должны помогать им, достичь желаемой цели».

