

Содержание

Введение	3
1 История возникновения комплекса ГТО	4
2 Структура комплекса ГТО	10
3 Возрождение ГТО	13
4 Нормативы ГТО	15
Список использованных источников	16

					КР.09.02.02			
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дата</i>	ГТО	<i>Лит.</i>	<i>Лист</i>	<i>Листов</i>
<i>Разраб.</i>		<i>Минеев И. Д.</i>						
<i>Проверил</i>		<i>Попова Н. А.</i>					2	16
<i>Рецензент</i>						ГБПОУ ЯНАО «ММК»		
<i>Н. Контрль</i>								

Введение

ГТО – Готов к труду и обороне – значение этого выражения знают все. Комплекс ГТО, венец советской системы физического воспитания, ее программная и нормативная основа, был направлен на формирование морального и духовного облика советских людей, на гармоничное и всестороннее развитие их физических и нравственных качеств, укрепление здоровья и повышения творческой и трудовой активности.

Однако советский комплекс ГТО не соответствует современным задачам и требованиям в области физической культуры и спорта, и не может служить достаточной основой дальнейшего совершенствования системы физического воспитания и развития.

Для решения этой проблемы и укрепления здоровья Путин предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами. Он также заявил о том, что название программе нужно придумать другое, и поручил Минобрнауки и Минспорту заняться её разработкой.

Новая интерпретация наименования ГТО - «Горжусь тобой, Отечество!».

Но все же решено было сохранить старое название "Готов к труду и обороне" как дань традициям национальной истории.

Путин также предложил вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать её при поступлении в вузы.

Инициативу Путина снова ввести ГТО поддержали депутаты Госдумы, сенаторы Совета Федерации, ректоры вузов, а также ДОСААФ России (Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту).

					КР.09.02.02	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дат</i>		16

1 История возникновения комплекса ГТО

ГТО - три буквы, значение которых знает любой житель нашей страны.

Комплекс «Готов к труду и обороне» - это своего рода некий венец советской системы физического воспитания, ее программная и нормативная основа.

Комплекс ГТО направлен на то, чтобы сформировать моральный и духовный облик советских людей, гармонично и всесторонне развить их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить творческую и трудовую активность.

Вот перечень основных задач, которые решал комплекс ГТО:

- использование физической культуры как важнейшего составного элемента советского образа жизни;
- достижение высокого уровня физической подготовленности советского народа, обеспечивающей творческое долголетие, необходимое состояние здоровья, высокопроизводительный труд, готовность к защите Родины;
- широкая и всесторонняя пропаганда физической культуры среди различных категорий населения;
- воспитание у советских людей потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями на протяжении всей жизни;
- овладение основными положениями советской системы физического воспитания, знаниями и практическими навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, по гигиене и гражданской обороне;
- массовое вовлечение населения в активную деятельность по участию в управлении самодеятельным физкультурным движением;
- содействие развитию разнообразных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебы, труда, отдыха;
- организация рационального двигательного режима для всех возрастно-половых и социально-демографических групп населения;

					КР.09.02.02	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дат</i>		16

- развитие массового спорта, выявление и воспитание спортивных талантов.

Начиналось это так... Физкультурой и спортом в царской России занимались одиночки. Не до спортивных рекордов и не до оздоровительной гимнастики было питерскому рабочему или тамбовскому крестьянину. С первых же дней Советской власти вопросы физического воспитания стали одной из самых актуальных задач: молодой республике Советов нужны были здоровые люди, Красной Армии требовались сильные, выносливые и умелые бойцы, физическая культура и спорт должны были стать мощным средством нравственного воспитания молодежи. В день своего пятилетнего юбилея - 24 мая 1930 года - молодежная газета «Комсомольская правда» опубликовала подборку материалов, объединенных общим заголовком «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!». Газета справедливо отмечала, что, к сожалению, «занятия физическими упражнениями в наших кружках, на площадках и стадионах до сих пор еще мало приспособлены к требованиям производства, к требованиям обороны», И, выражая мнение Центрального Комитета ВЛКСМ, предложила ввести нормативы, которые смогли бы проверить готовность трудящихся Страны Советов к труду и обороне. Каждый, кто сдаст эти нормативы, получает право носить почетную награду - значок с надписью «Готов к труду и обороне». Призыв газеты и комсомола получил широкий отклик у граждан СССР. Писатель Максим Горький и ученый И.П. Павлов, многие другие известные всему миру и стране люди одобрили идею ГТО. Всесоюзный Центральный Совет Профессиональных Союзов принял специальное постановление, в котором отметил, что введение нормативов ГТО улучшит работу по военизации физической культуры, повысит внимание нашей общественности к всестороннему физическому воспитанию людей, строящих первое в мире социалистическое общество. Всесоюзный совет физической культуры при Центральном Исполнительном Комитете СССР 11 марта 1931 года утвердил комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

По всей стране началась борьба за ГТО, в авангарде которой стали ленинградцы, в первую очередь - студенты старейшего в мире физкультурного

					КР.09.02.02	Лист
Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дат		16

вуза. «Сдача норм на значок ГТО становится делом чести каждого трудящегося» - справедливо писали газеты. В первом всесоюзном смотре-конкурсе, состоявшемся вскоре после введения комплекса ГТО, ленинградцы были «в числе немногих организаций, проводших первый смотр-конкурс по-боевому». К четырнадцатой годовщине Октября в Ленинграде было 7 тысяч человек, сдавших полностью нормативы комплекса ГТО. Зима 1931/32 года стала суровой проверкой для ленинградцев, ведущих «бой за ГТО».

Капризы ленинградской погоды общеизвестны. В ту зиму хорошего снега не было вплоть до февраля 1932 года. А когда снег наконец-то выпал, началось беспрецедентное в истории отечественной физической культуры и спорта массовое мероприятие: 140 тысяч человек стали на лыжи и сдали нормативы ГТО «Ленинград оцетинился лыжами. Ленинград теперь не только водный город, но и город лыж, - констатировала пресса. - Едва ли теперь в Ленинграде найдешь человека, который не знал бы трех букв - ГТО».

Свыше 50 руководящих работников и 350 студентов Института физкультуры имени П.Ф. Лесгафта и техникума физкультуры отправились на предприятия, чтобы организовать сдачу нормативов. Заводоуправления во главе с директорами первыми сдали лыжные нормы, показывая пример своим подчиненным.

Ответственные работники партийных и комсомольских организаций, председатели и члены президиумов райисполкомов, передовики труда были во главе сдающих нормативы ГТО.

Беседы и лекции, листовки и плакаты, стихотворные лозунги и радиопередачи, сводки и бюллетени, радиопереклички цехов, посвященные ГТО, трамваи, разукрашенные призывами к сдаче нормативов, наполнили наш город. Организациям, успешно наладившим сдачу нормативов ГТО, вручались красные знамена, отстающие получали переходящий «орден черепахи». Фотографии сдавших нормативы ГТО вывешивались на доске Почета вместе с фотографиями передовиков производства. Сдаче норм большое внимание уделяли газеты,

					КР.09.02.02	Лист
Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дат		16

журналы, радиовещание. «Борьба за ГТО» стала борьбой за популяризацию идей советской физической культуры, нашедших свое полное оформление и завершение в комплексе ПХХ. Борьба эта велась вместе с общеполитической борьбой, с борьбой за укрепление всех звеньев физкультурного движения, в первую очередь низовых бригад, ячеек, групп. «Сдача норм становится делом не только физкультурников: массовая учеба, подготовка к сдаче норм становится делом всех трудящихся. Отличие минувшей зимы от прошлых в том, что сдавать нормы вместе с физкультурниками пошли массы рабочих не физкультурников. Обычным явлением становятся сдачи норм пожилыми, 50-70 лет, - констатирует брошюра «Ленинград в боях за ГТО», вышедшая в 1934 году. Вылазки учебные, вылазки на сдачу, тысячи людей на Неве, стадионах, заводских пунктах и базах, тысячи никогда не встававших на лыжи встали и пошли».

«Физкультурным орденом» назвал значок ГТО маршал К.Е. Ворошилов. Значок этот был изготовлен в 1931 году, после того как журнал «Физкультура и спорт» объявил конкурс, победителем которого вышел пятнадцатилетний школьник Г. Тактаров.

В окончательной доработке эскиза школьнику помог известный художник М. Ягужинский, и значок - серебряный кружок на маленькой цепочке с цифрой I - получил полное одобрение.

Борьба за «физкультурный орден» вывела в большой спорт таких прославленных спортсменов, как братья Знаменские, Мария Шаманова и многие другие. Нормативы ГТО одними из первых сдали известнейшие люди страны: шахтер Алексей Стаханов, балерина Галина Уланова, один из крупнейших математиков мира академик Андрей Николаевич Колмогоров, Герой Социалистического Труда Георгий Сперанский, Герой Советского Союза Марина Чечнева, трактористка Паша Ангелина.

По мере того как комплекс ГТО все больше и больше становился общенародным делом, вносились коррективы и поправки в этот комплекс. Уже в 1932 году появилась вторая, более сложная, ступень ГТО. В 1934 году для

					КР.09.02.02	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дат</i>		16

подростков 13-14 и 15-16 лет были введены нормативы на значок «БГТО» - «Будь готов к труду и обороне». Сдача этих нормативов стала начальной ступенью всестороннего физического развития.

В тревожное предвоенное время Совет Народных Комиссаров Союза ССР принял 26 ноября 1939 года постановление «О введении нового физкультурного комплекса „Готов к труду и обороне СССР“», в котором была усилена военно-прикладная направленность комплекса. «Новый комплекс, - говорилось в постановлении, - утверждается в целях дальнейшего улучшения системы физической подготовки трудящихся СССР». Для сдачи нормативов нового комплекса вводились нормы обязательные и нормы по выбору.

Всесоюзному комитету по физической культуре и спорту совместно с «нарком» союзных республик и Комитетом по делам высшей школы предлагалось пересмотреть программы по физическому воспитанию во всех звеньях нашей системы образования: в начальных и средних школах, в техникумах и вузах. И пересмотр этот должен был быть сделан на основе нового комплекса ГТО.

«Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», таким образом, приобрел государственное значение, послужил прочной и надежной основой всей советской системы физического воспитания, - пишет «Энциклопедия значкиста ГТО» - За годы существования комплекса практически все поколения советских людей прошли через ГТО: сдавали его нормы, активно приобщались к физической культуре и спорту и благодаря этому приобретали крепкое здоровье, физическую закалку. Со значком ГТО спускались в забой шахтеры, вставали к мартенам сталевары, выходили в поле хлеборобы, отправлялись возводить новые города строители».

Жизнь не стоит на месте. Менялись условия жизни наших людей, и закономерно встал вопрос об изменении нормативов ГТО, утвержденных в 1939 году. В разработке и обсуждении нового комплекса приняли участие ученые, тренеры, преподаватели физкультуры, ветераны-значкисты первого комплекса ГТО, работники спортивных организаций. Ценные предложения внесли

					КР.09.02.02	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дат</i>		16

Министерство просвещения СССР, Министерство среднего и высшего образования, Министерство обороны СССР, Министерство здравоохранения СССР, Центральный комитет ДОСААФ и многие другие организации. 17 января 1972 года было принято постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса „Готов к труду и обороне СССР" (ГТО)», который начал действовать 1 марта того же года. «Новый комплекс ГТО, - говорилось в постановлении,- являющийся программной и нормативной основой советской системы физического воспитания, призван сыграть важную роль в подготовке всесторонне развитых и физически совершенных людей, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины».

Десятки миллионов людей сдали нормативы нового комплекса. Комплекс значительно раздвинул возрастные рамки, охватив как самых младших, так и самых старших. Как сказал академик АМН А. Покровский, новый комплекс ГТО в сочетании с принципами рационального питания, гигиены труда и отдыха является мощным фактором, способствующим сохранению более молодого биологического возраста для каждого человека. «Неверно, что спорт - прерогатива молодежи и студентов, - писал он - Я смею утверждать, что надобность в занятиях физической культурой и спортом возрастает вместе с возрастом. Физическая культура и спорт для молодежи - это одновременно источник силы, здоровья и развлечения. Для лиц же старшего возраста это абсолютная необходимость, это источник работоспособности, здоровья и продления активной деятельности. Однако успех, может быть достигнут только при включении физкультуры, и в частности элементов комплекса ГТО, в общую систему гигиенического режима жизни человека».

					КР.09.02.02	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дат</i>		16

2 Структура комплекса ГТО (СССР)

Многие десятки миллионов наших граждан сдают нормативы комплекса ГТО. Всесоюзный совет по физкультурному комплексу «Готов к труду и обороне СССР», в состав которого входят ведущие специалисты по физическому воспитанию, возглавляет летчик-космонавт Советского Союза, заслуженный мастер спорта СССР А.А. Леонов, Этот совет осуществляет внедрение комплекса ГТО в жизнь. А помимо него советы или комиссии ГТО созданы во всех спорткомитетах, советах добровольных спортивных обществ, коллективах физической культуры предприятий, учреждений и учебных заведений. Сдача норм ГТО стала всенародным делом. Комплекс ГТО охватывает людей всех профессий и почти всех возрастов: от первоклассников до людей 60 лет.

Состоит комплекс из двух частей. Первая - «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) - охватывает школьников от 6 до 15 лет. Вторая - «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) - включает учащуюся молодежь и трудящихся от 16 до 60 лет. Комплекс БГТО состоит из четырех ступеней, комплекс ГТО - из трех. И каждая из ступеней Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» имеет четыре основных раздела: знания, умения, требования к двигательному режиму, виды испытаний и нормы.

Раздел знаний состоит из двух тем: физическая культура в повседневной жизни человека и ее значение для гражданской обороны. Раздел этот должен оценить знания населения о влиянии физической культуры на достояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности человека, а также оценить знания по гражданской обороне.

Раздел умений предусматривает умение практически применять те или иные средства физической культуры в режиме труда, учебы, отдыха; умение применять гигиенические и закаливающие процедуры и средства самоконтроля за состоянием здоровья при групповых и самостоятельных занятиях физической культурой; владение основами гражданской обороны.

					КР.09.02.02	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дат</i>		16

Раздел требований к двигательному режиму определяет минимальный объем физических упражнений, которые рекомендуется выполнить в течение каждой недели при подготовке к сдаче нормативов ГТО, наконец, раздел видов испытаний и норм состоит из различных тестов, которые позволяют определить разностороннее развитие физических качеств и степень овладения прикладными навыками. Нормативы комплекса ГТО позволяют в соответствии с возрастом оценить уровень развития физических качеств человека - быстроты, выносливости, силы, ловкости.

Нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись: в 1934 году появился комплекс БГТО ("Будь готов к труду и обороне"); изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах. Последний Физкультурный комплекс ГТО был утвержден постановлением ЦК КПСС и Советом Министров СССР 17 января 1972 года. Он имел 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования):

- 1-я - "Смелые и ловкие" - 10-11 и 12-13 лет;
- 2-я - "Спортивная смена" - 14-15 лет;
- 3-я - "Сила и мужество" - 16-18 лет;
- 4-я - "Физическое совершенство" - мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет;
- 5-я - "Бодрость и здоровье" - мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

В Вооружённых Силах СССР с 1972 года действует военно-спортивный комплекс (ВСК), соответствующий 4-й ступени ГТО.

Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, которая определяла последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развитие их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий.

Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм ГТО.

					КР.09.02.02	Лист
Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дат		16

В 1980-е годы комплекс ГТО в очередной раз претерпел изменения, появилось разнообразие.

Каждый мог выбрать тот комплекс, который был ему ближе по физическим возможностям.

Даты: С 1931 по 1941 год количество человек, сдавших нормы комплекса ГТО 1-й ступени, достигло 6 миллионов, а 2-й ступени - более 100 тысяч.

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 52,3 миллиона физкультурников.

В 1972-1975 гг., нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 млн. чел.

С 1974 года проводились всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году в массовых стартах участвовали 37 млн. чел., в финале - около 500 чел., призёрам, обладателям 4-й ступени присваивалось звание мастера спорта СССР).

За семь лет существования соревнований по многоборью ГТО:

- свыше 350 тысяч юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик;

- 77 человек носят почетный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО;

- 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

					КР.09.02.02	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дат</i>		16

3 Возрождение ГТО

Готов к труду и обороне (ГТО) — разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России. Регулируется «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)». Координацию деятельности осуществляет Министерство спорта. Планируется к введению с 2014 года, восстанавливая отменённую в 1991 году программу «Готов к труду и обороне СССР».

В поручении № Пр-756 от 4 апреля 2013 президент России поручил правительству РФ разработать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. В качестве научно-практической и методической основ комплекса принято исследование, проведённое ВНИИФК в 2006—2009 годах на базах 11 федеральных экспериментальных площадок. Государственный музей спорта с 10 сентября по 15 ноября 2013 года провёл всероссийский конкурс на разработку названия, эскизов знака и талисмана для комплекса. В результате конкурса было определено название «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Горжусь тобой, Отечество“» и около 20 эскизов знаков представлены для голосования среди населения. В 2013 году велись разработки проекта комплекса «Горжусь тобой, Отечество». Для принявших участие в тестировании, но не выполнивших нормативы, предполагался знак «Участник».

24 марта 2014 года президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября. Соответственно достигнутым уровням планируются надбавки к стипендиям и заработным платам. Предусматриваются возможность учета необязательных испытаний и национальных видов спорта. Проект положения находился в стадии публичного обсуждения с 3 по 18 апреля.

					КР.09.02.02	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дат</i>		16

Введение комплекса разделено на четыре этапа:

1. Организационно-экспериментальный этап с 24 марта до сентября 2014 года. Исследования возрастных групп для уточнения нормативов и создание правовой базы. Исследования проводятся в 12 субъектах РФ.

2. Апробационный этап с сентября 2014 года по август 2015 года. Введение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

3. Внедренческий этап с сентября 2015 по декабрь 2016 года. Введение во все организации, апробация среди работающих и пожилых.

4. Реализационный этап с января 2017 года. Введение во все возрастные категории.

Испытания

- 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 вися лежа) и высокой (из вися) 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
- Туристический поход с проверкой туристических навыков.

					КР.09.02.02	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дат</i>		16

4 Нормативы ГТО

Комплекс будет содержать 11 ступеней. Для каждой ступени предлагаются собственные названия.

I ступень: 1—2 классы (6—8 лет);

II ступень: 3—4 классы (9—10 лет);

III ступень: 5—6 классы (11—12 лет);

IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет);

V ступень: 10—11 классы, среднее профессиональное образование (16—17 лет);

VI ступень: 18—29 лет;

VII ступень: 30—39 лет;

VIII ступень: 40—49 лет;

IX ступень: 50—59 лет;

X ступень: 60—69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше.

Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания о гигиене занятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий.

					КР.09.02.02	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дат</i>		16

Список использованных источников

1. Готов к труду и обороне [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/referat_na_temu_gotov_k_trudu_i_oborone (дата обращения 14.10.2020).

					КР.09.02.02	Лист
Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дат		16