



**Норма ГТО-норма жизни!**

# ЧТО ТАКОЕ «ГТО»?



*Среднего роста,  
Плечистый и крепкий,  
Ходит он в белой  
Футболке и кепке,  
Знак "ГТО"  
На груди у него.  
Больше не знают  
О нем ничего. ...*

С. Я. Маршак, «Рассказ о неизвестном  
герое»

*«Нет на свете прекрасней одёжи, чем  
бронза мускулов и свежесть кожи»*

# ИСТОРИЯ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

24 мая 1930г



В «Комсомольской правде» вышел призыв о создании единого комплекса упражнений для оценки физической подготовки и проведении состязаний на право получения значка «Готов к труду и обороне»

**11 марта  
1931 года**

**Утверждены  
Положения и нормы  
первого Всесоюзного  
комплекса «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

*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

Проект знака придуман 15 летним  
школьником В. Токтаровым

Первым обладателем знака ГТО I степени 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

**1932 год**

**Введена вторая ступень комплекса ГТО**

- ❖ 25 испытаний (3 теоретических, 22 практических)
- ❖ Прыжки на лыжах
- ❖ Фехтование
- ❖ Прыжки в воду
- ❖ Преодоление военного городка

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

# 1934 год

введена детская ступень комплекса  
«Будь готов к труду и обороне»

## **16 нормативов**

- ❖ Бег на короткие и длинные дистанции
- ❖ Прыжки в высоту и длину с разбега
- ❖ Метание гранаты, бег на лыжах, ходьба в противогазе
- ❖ Гимнастические упражнения
- ❖ Лазание , подтягивание, упражнения на равновесие, поднятие и переноска тяжестей

# Значок БГТО образца 1934 года

# 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 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.

# Послевоенное время и совершенствование комплекса ГТО

1976 год – 220 миллионов человек имели значки ГТО

- Распад Советского Союза привел к спаду физической активности граждан.
- В 1991 году прекратил свое существование.

# Новейшая история ВФСК ГТО

24 марта 2014 года

Президент России Владимир Путин подписывает Указ о возрождении норм ГТО

- ✓ Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности
- ✓ Принципы внедрения ВФСК ГТО – добровольность и доступность, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей

# Как выполнить нормативы ГТО



# Послы ГТО



*Спасибо за внимание!*