

ГТО

Готов к Труду
и Обороне

Что такое ГТО ?

Общероссийское движение
«Готов к труду и обороне» -
программа физкультурной
подготовки.



Из истории ГТО .

Существовала
программа с
1931 по 1991
год

С 2010 года
программа
начала свое
возрождение



504. Голованов Л.
Молодежь — на стадионы! 1947

Из истории ГТО .



Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Необходимо было сдать определенные нормативы по физической подготовке.

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 особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 30 метров, подтянуться определённое количество раз, пройти на лыжах 2 км.



В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».

«От значка ГТО – к олимпийской

медали!» * ГТО – это девиз «Здоровье – долг», вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом, утренней гимнастикой.





ГТО - путь к успеху!

Ты хочешь успешной карьеры, и быть готовым
защитить своих близких?

У тебя есть шанс изменить жизнь в лучшую сторону
Приходи и сдай нормативы ГТО, задумайся о будущем!

ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ? Тогда ДЕЙСТВУЙ!!!

- Изучи план ➡
- Сдай нормативы
- Получи значок
- Носи его с гордостью

Бег

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с места

Метание

Подтягивание

Наклон вперед с прямыми ногами

Лыжные гонки

Плавание

Стрельба из пневматической винтовки (упражнение ВП-2)

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" впервые был введен в 1931 году, успешно просуществовав 60 лет комплекс был свернут в 1991 году. За последние 20 лет общее физическое состояние населения России настолько ухудшилось, что те нормативы, которые сдавали наши родители, под силу сдать только единицам...

- Во времена обязательных нормативов ГТО граждане СССР **претендовали на медали** на многих международных соревнованиях, становились рекордсменами **почти во всех видах спорта.**

- К началу 1976 года свыше 220 ми



В наши дни ГТО.



- По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

Горжусь тобой, Отечество!

- * Обновленная расшифровка ГТО звучит как:
«Горжусь тобой, Отечество!»
- * Это название-призыв оказалось более личным, более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».



Ступени ГТО.

При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

- 1 ступень - школьники 6-8 лет
- 2 ступень - школьники 9-10 лет
- 3 ступень - школьники 11-12 лет
- 4 ступень - школьники 13-15 лет
- 5 ступень - школьники 16-17 лет

- 6 ступень - мужчины 18 - 29 лет
- 7 ступень - мужчины 30 - 39 лет
- 8 ступень - мужчины 40 - 49 лет
- 9 ступень - мужчины 50 - 59 лет
- 10 ступень - мужчины 60 - 69 лет
- 11 ступень - мужчины 70 лет и старше.

- 6 ступень - женщины 18 - 29 лет
- 7 ступень - женщины 30 - 39 лет
- 8 ступень - женщины 40 - 49 лет
- 9 ступень - женщины 50 - 59 лет
- 10 ступень - женщины 60 - 69 лет
- 11 ступень - женщины 70 лет и старше.

Виды испытаний.

Обязательные:

- Челночный бег 3X10 м (сек) или бег на 30 м (сек)
- Смешанное передвижение 1 км
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине
или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре
лежа на полу (кол-во раз)
- Наклон вперед из положения стоя
с прямыми ногами на полу (достать пол)



Виды испытаний.

По выбору (в зависимости от возраста):

- Метание теннисного мяча в цель (кол - во раз)
- Бег на лыжах (мин., сек.) или кросс по пересеченной местности .
- Плавание без учета времени (м)
- Метание мяча 150 г
- Стрельба из пневматической винтовки.
- Туристический поход.



Возрождая традиции!

ЗНАК ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС БУДЬ ЗДОРОВ

Знак 1, рельефный
Размер: 27х27 мм
Варианты крепления:
цанга, булавка, винт



Знак 2
Поднятый/опущенный металл
Размер: 27х27 мм
Варианты крепления:
цанга, булавка, винт



ЗНАКИ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Возрождая традиции!

УДОСТОВЕРЕНИЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



UD6
Размер: 70х100 мм
Плотная бумага



UD4
Размер: 110х80 мм
Бумвинил, плотная бумага

ФУТЛЯРЫ ДЛЯ ЗНАКОВ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



FU98
Внут. размер: 32х32 мм



FU125a (бордо)
FU125b (синий)
Внут. размер: 45х42 мм

ПОДЛОЖКА В УПАКОВКЕ ДЛЯ ЗНАКОВ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

UD7

Размер: 100х70 мм
Плотная бумага

На подложке можно использовать
Герб Вашего субъекта или города



На подложке возможно нанесение текста
и/или изображения по Вашему заказу.

На подложке можно использовать флаг
Вашего субъекта или города.

Расчёт стоимости аксессуаров для знаков производится по запросу

ПРОИЗВОДСТВО И ПРОДАЖА КУБКОВ, ПРИЗОВ, МЕДАЛЕЙ, ПЛАКЕТОК,
ЗНАЧКОВ, ПОДАРОКОВ, СУВЕНИРОВ. ОПЕРАТИВНАЯ ГРАВИРОВКА
БОЛЕЕ 130 ДИЛЕРОВ В 77 СУБЪЕКТАХ РФ И СНГ!

ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА : (495) 646-87-82
www.dialcon.ru

Вперёд, к п

