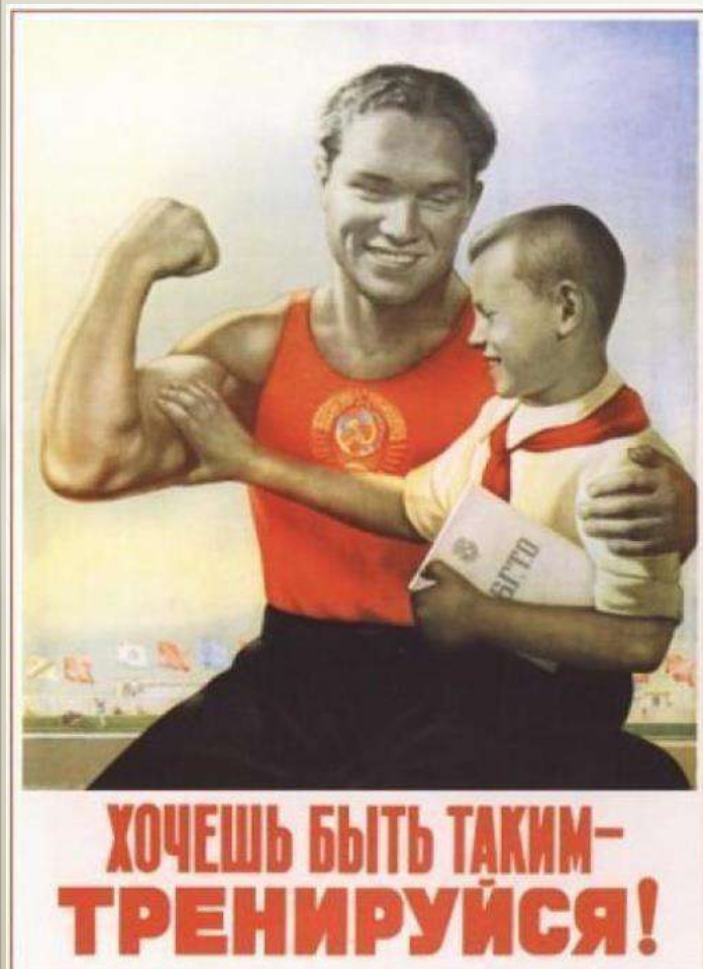


ГТО- «Готов к Труду и Обороне»»



Что такое ГТО ?

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



Из истории ГТО

Существовала программа с 1931 по 1991 год.



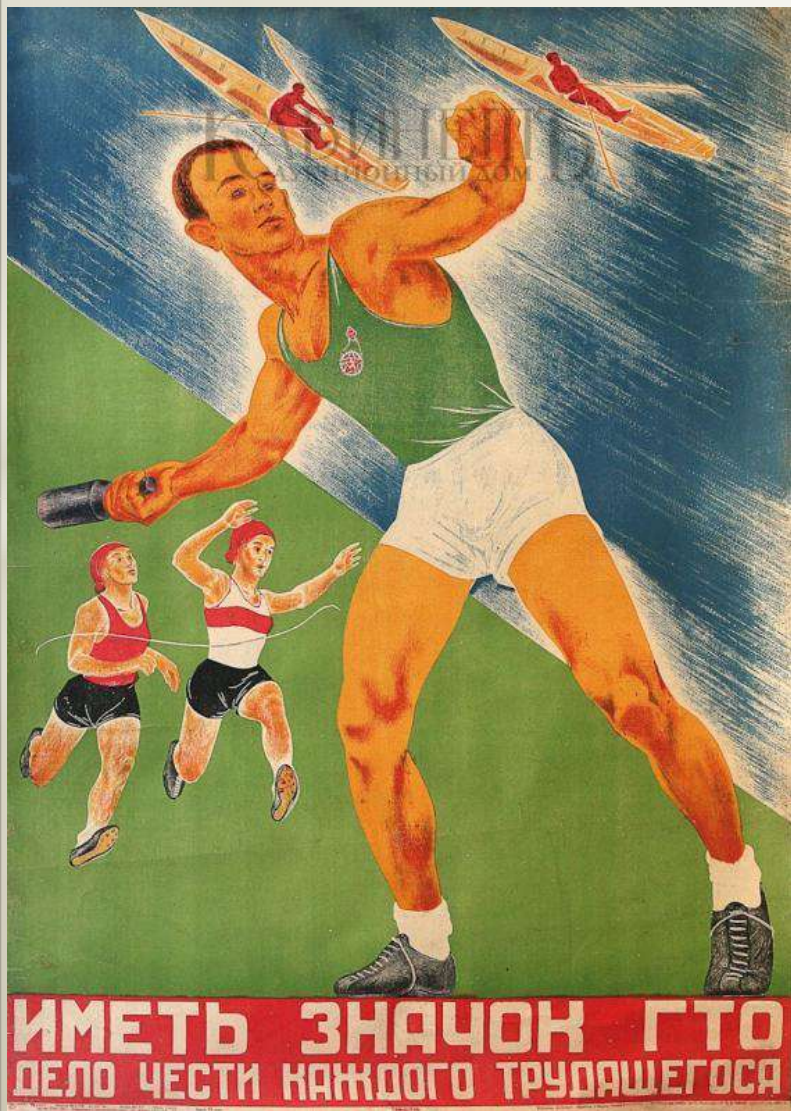
504, Голованов Л.
Молодежь — на стадионы! 1947

Из истории ГТО .

Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Необходимо было сдать определенные нормативы по физподготовке.

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.



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.



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



ЕСЛИ ЗАВТРА "ВОЙНА"?

ТЫ ГОТОВ?

RedDem.ru





- Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали «Почётный значок ГТО».

«От значка ГТО – к олимпийской медали!»

*Так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом, утренней гимнастикой.



Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным, обеспечивало дорогу в большой спорт.

В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью

Плакаты ГТО .

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ!

ВСТУПАЙТЕ в физкультурные коллективы,
в спортивные секции,

ЗАНИМАЙТЕСЬ ежедневно физической
культурой и спортом,

СДАВАЙТЕ нормы на значок **ГТО!**

ЦДЛХИИ. Л. Тула, гол. экз. ред. „Коммуна“ Тул. 1970. Зам. 3107-48

- 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 миллионов человек имели значки **ГТО.**





- В 90 – е годы, комплекс ГТО был предан забвению, что существенно отразилось на физической подготовке граждан и, в первую очередь, молодежи.



* В 2013 году президент и правительство Российской Федерации выступили с инициативой возродить легендарную программу «Готов к труду и обороне»



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.

Плакаты ГТО .

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 ВП1-2)

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...

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:

I ступень – школьники 6-8 лет

II ступень – школьники 9-10 лет

III ступень – школьники 11-12 лет

IV ступень – школьники 13-15 лет

V ступень – школьники 16-17 лет



* Нормативы для 1 ступени ГТО, которую могут сдать и дошкольники 6-7 лет

N п/п	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
* Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
* Для бесснежных районов страны.							
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс)**		6	6	7	6	6	7



**ГТО — это возрождение
массового и детского спорта**

Ступени ГТО для мужчин.

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.

Ступени ГТО для женщин.

- 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.



- 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.

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, ПОДАРКОВ, СУВЕНИРОВ. ОПЕРАТИВНАЯ ГРАВИРОВКА
БОЛЕЕ 130 ДИЛЕРОВ В 77 СУБЪЕКТАХ РФ И СНГ!

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



**Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен
быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени вверх -
Ты будешь верить в свой успех.
И олимпийцем можешь стать,
Медали точно получать.**

Вперёд, к победам!

