

**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!»** \*Горький лозунг», 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



го.



# 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)

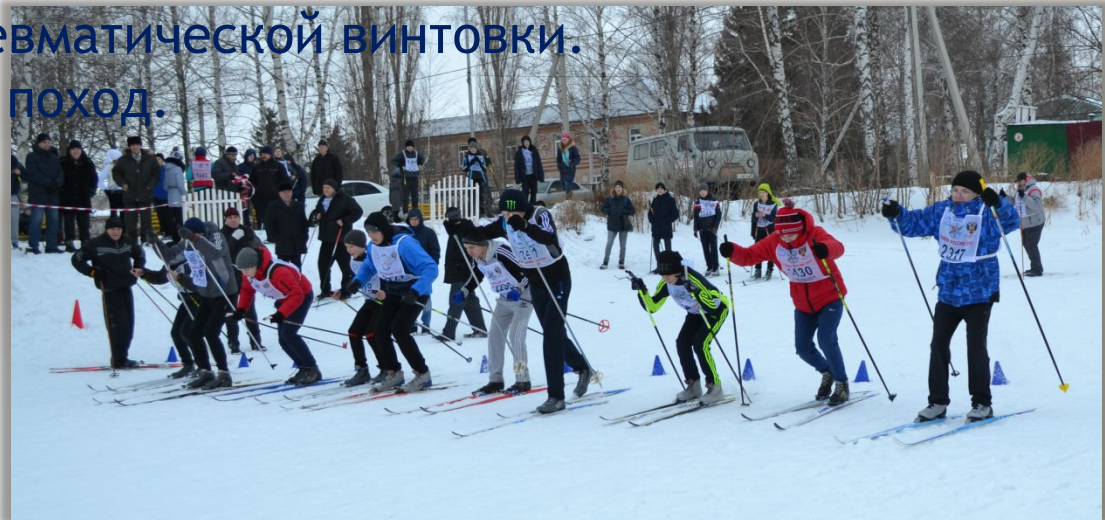




# Виды испытаний.

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, ПОДАРКОВ, 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

