



ГТО

Программа для офиса



Нормы ГТО для

| Виды физической (тесты)   | 18-24 | 25-34 | 35-44 |
|---|-------|-------|-------|
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                              | 8     | 10    | 12    |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)                               | 15    | 25    | 35    |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине с помощью рук в упоре локтями (количество раз) | 14    | 18    | 22    |
| Минимум 100 м с перемещением груза (количество раз)                                       | +6    | +8    | +10   |
| Подтягивание на турнике (количество раз)  | 200   | 210   | 220   |
| Подтягивание на турнике (количество раз)  | 30    | 40    | 50    |
| Подтягивание на турнике (количество раз)  | 18    | 25    | 30    |



# Характеристики



## Большая пропускная способность

Позволяет проводить игровую программу на неограниченное кол-во людей



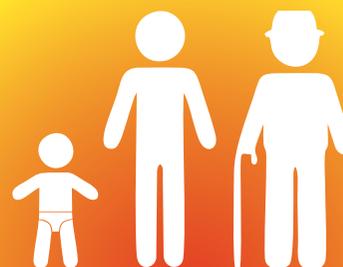
## Мобильная

Организуем в любом месте



## Офисная

Комплекс нормативов ГТО специально адаптирован под сдачу в офисе



## Для любого возраста

11 ступеней нормативов ГТО подойдут для любого возраста



## Проверка здоровья

С помощью простого комплекса упражнений можно проверить уровень своего здоровья

# Что и Сколько



**Неограниченное  
кол-во человек**



**До 8 часов**  
(Полный рабочий день)



**7 нормативов**  
(При ограниченном  
офисном пространстве)



**Общая схема  
расположения  
Указатели заданий**



**Инструктор**  
для каждого задания  
(судит и записывает результат)



**Фоновая музыка**  
(Может быть привлечена  
с вашей стороны)



**Административный  
персонал**

# Общий план проведения игры



**Встреча  
Регистрация**



**Участники проходят точки  
сдачи нормативов в  
любой последо-  
вательности**



**Не получилось сдать  
норматив - иди работай...  
за компьютером  
Кол-во подходов  
не ограничено**



**Сдавшим все  
нормативы выдаётся  
значок ГТО**



**Празднование победы  
вместе с коллективом**

# Логистика

1

На стойке регистрации участникам выдают необходимые атрибуты для сдачи нормативов ГТО.

2

Участники сдают нормативы в любой последовательности.

Время на сдачу ограничивается окончанием тематического блока мероприятия.

3

Сдавая норматив, участники должны показать максимальный для себя результат.

Пересдавать результат можно неограниченное кол-во раз.

В зачёт идёт лучший показатель.

Сдачу нормативов судят, контролируют и оценивают спортивные инструктора.

4

После сдачи всех нормативов на стойке регистрации участникам выдаётся значок ГТО соответствующего достоинства и другие подарки (заранее согласованные с заказчиком).

5

# Комплекс ГТО

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

ГТО — это спортивная диспансеризация, т.е. показатель здоровья граждан через комплекс общефизических нагрузок на все группы мышц.

ГТО охватывает население в возрасте от 10 до 60 лет.



## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

VI. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)  
МУЖЧИНЫ

| № п/п                          | Испытания (тесты)  | Нормативы         |       |       |                   |       |       |
|--------------------------------|--|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|                                |  | от 18 до 24 лет   |       |       | от 25 до 29 лет   |       |       |
| Обязательные испытания (тесты) |  |                   |       |       |                   |       |       |
| 1.                             | Бег на 100 м (с)   | 15,1              | 14,8  | 13,6  | 15,0              | 14,6  | 13,0  |
| 2.                             | Бег на 3 км (мин. с)   | 14:00             | 13:30 | 12:30 | 14:50             | 13:50 | 12:50 |
| 3.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                       | 9                 | 10    | 13    | 9                 | 10    | 12    |
|                                | или рывок гири 16 кг (количество раз)  | 20                | 30    | 40    | 20                | 30    | 40    |
| 4.                             | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (нижняя линия скамьи см) | 6                 | 7     | 13    | 5                 | 6     | 10    |
| Испытания (тесты) по выбору    |  |                   |       |       |                   |       |       |
| 5.                             | Прыжок в длину с разбега (см)  | 380               | 350   | 430   | -                 | -     | -     |
|                                | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 215               | 230   | 240   | 225               | 230   | 240   |
| 6.                             | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)  | 33                | 35    | 37    | 33                | 35    | 37    |
| 7.                             | Бег на лыжах на 5 км (мин. с)  | 26:30             | 25:30 | 23:30 | 27:00             | 26:00 | 24:00 |
|                                | или лыжная подготовка* (мин. с)  | Без учета времени |       |       |                   |       |       |
| 8.                             | Туристский поход с проверкой туристских навыков (ч)  | Без учета времени |       | 0,42  | Без учета времени |       | 0,43  |
|                                | или туристский поход с проверкой туристских навыков (ч)  | 15                | 20    | 25    | 15                | 20    | 25    |
| 9.                             | Туристский поход с проверкой туристских навыков (ч)  | 18                | 25    | 30    | 18                | 25    | -     |
|                                | или туристский поход с проверкой туристских навыков (ч)  | -                 | -     | -     | -                 | -     | -     |



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# Родом из СССР

24 мая 1930 газета Комсомольская правда выходит с призывом о создании единого комплекса упражнений для оценки физической подготовки граждан. 11 марта 1931 Утверждены Положения и нормы первого Всесоюзного комплекса ГТО.

ГТО существует в нашей стране с 1931 по 1991 год. С распадом СССР комплекс прекратил своё существование. 24 марта 2014 года президент РФ В.В.Путин подписал указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» - началось возрождение комплекса в условиях современной России.

**ОТ ГТО - К РЕКОРДАМ!  
ВСЕ НА СТАРТЫ ГТО!**



# Цели, задачи и принципы норм ГТО

## Цель:

Укрепление здоровья и, как следствие, увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

## Задача:

Массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

## Принципы:

Добровольность и доступность системы подготовки для всех слоёв населения, медицинский контроль, учёт местных традиций и особенностей.



# Сдача нормативов ГТО

Чтобы сдать нормативы ГТО, участнику необходимо получить специальную зачётную книжку, ознакомиться с таблицей нормативов, которая разбита по возрасту на 11 ступеней, выбрать свою ступень согласно возрасту и отметить это в зачётке.

После окончания сдачи, участники получают значок ГТО. По принципу всех спортивных наград значки ГТО существуют в 3-х категориях: Золотой, Серебряной, Бронзовой.

Золотой значок - сдача 6-ти из 7-ми нормативов на золотой результат.

Серебряный значок - сдача 5-ти из 7-ми нормативов на серебряный результат.

Бронзовый значок - сдача 4-х из 7-ми нормативов на бронзовый результат.



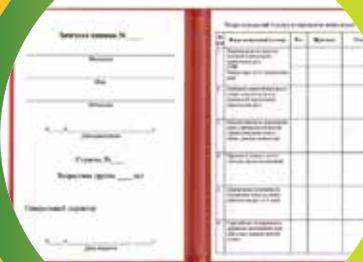
**Золотой знак отличия  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»**



**Серебряный знак отличия  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»**



**Бронзовый знак отличия  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»**



# Виды нормативов ГТО

## Подтягивание на высокой перекладине

Базовое упражнение на силу из курса общей физической подготовки.

Подтягивание из виса для мужчин на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Задача игроков:

Сдать норматив на максимальный для себя результат. Если результат не устраивает, его можно пересдавать неограниченное кол-во раз.

В зачёт идёт лучший показатель.



# Виды нормативов ГТО

## Подтягивание на низкой перекладине

Женский вид подтягивания.

Перекладина находится на высоте от 40 см. до 65 см. в зависимости от роста. Необходимо повиснуть на этой перекладине. Хват - прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью и плавно возвращаемся в исходное положение.

Задача игроков:

Сдать норматив на максимальный для себя результат. Если результат не устраивает, его можно пересдавать неограниченное кол-во раз.

В зачёт идёт лучший показатель.



# Виды нормативов ГТО

## Рывок гири (не обязательное упражнение)

Упражнение на выносливость.

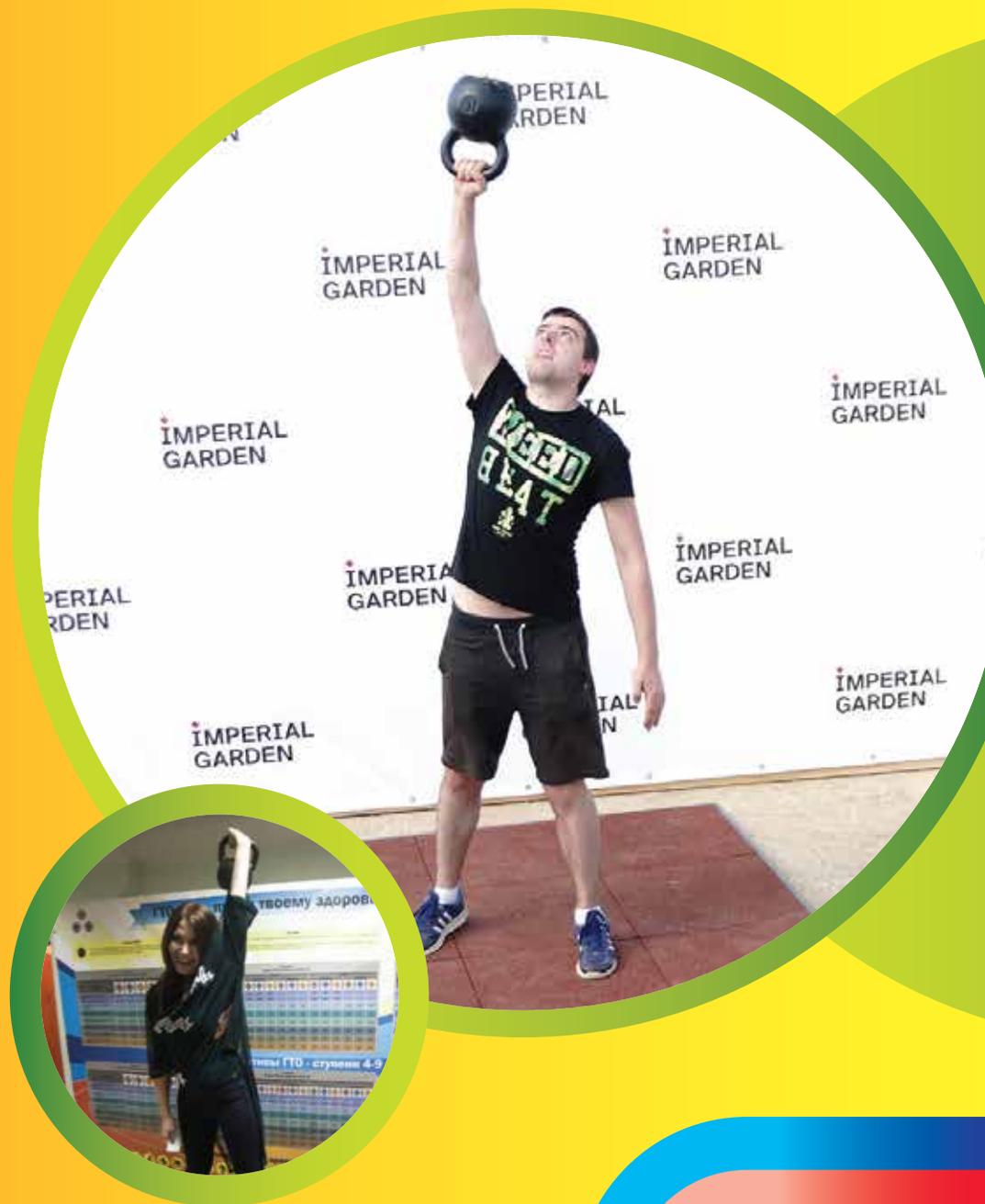
Требует некоторой технической подготовки, поэтому оно не является обязательными, но, тем не менее, входит в базовой курс ОФП и его стоит пройти хотя бы из любопытства.

Для упражнения используются гири весом 16 кг. / 8 кг. (мужчины / женщины). Контрольное время выполнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Задача игроков:

Сдать норматив на максимальный для себя результат. Если результат не устраивает, его можно пересдавать неограниченное кол-во раз.

В зачёт идёт лучший показатель.



# Виды нормативов ГТО

## Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

Упражнение проводится с применением «контактной платформы».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на платформе, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол. Участник, сгибая руки, касается грудью платформы, затем возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжает выполнять испытание.

Задача игроков:

Сдать норматив на максимальный для себя результат. Если результат не устраивает, его можно пересдавать неограниченное кол-во раз.

В зачёт идёт лучший показатель.



# Виды нормативов ГТО

## Наклоны вперёд

Классическое упражнение на растяжку мышц ног и спины.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Задача игроков:

Сдать норматив на максимальный для себя результат. Если результат не устраивает, его можно пересдавать неограниченное кол-во раз.

В зачёт идёт лучший показатель.



# Виды нормативов ГТО

## Прыжок в длину с места

Упражнение на взрывную силу или мощь мышц (это способность выдавать максимальную силу в кратчайшее время).

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Задача игроков:

Сдать норматив на максимальный для себя результат. Если результат не устраивает, его можно пересдавать неограниченное кол-во раз.

В зачёт идёт лучший показатель.



# Виды нормативов ГТО

## Поднимание туловища из положения лежа

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество повторений за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом.

Задача игроков:

Сдать норматив на максимальный для себя результат. Если результат не устраивает, его можно пересдавать неограниченное кол-во раз.

В зачёт идёт лучший показатель.



# Виды нормативов ГТО

## Стрельба из винтовки

Упражнение на меткость и координацию.

Используется пневматическая винтовка или электронное оружие.

Стрельба по классической мишени (с габаритами, но без секторов) производится по следующим правилам: 3 выстрела — пробных, 5 — зачетных. Результат равен сумме набранных баллов, которые уменьшаются по мере удаления точки попадания в мишень от её центра.

Стрельба по биатлонной мишени (без габаритов и секторов) производится по следующим правилам: 3 выстрела — пробных, 35 — зачетных, результат равен сумме баллов в формате «закрыл — не закрыл» мишень.

Задача игроков:

Сдать норматив на максимальный для себя результат.

Если результат не устраивает, его можно пересдавать неограниченное кол-во раз.

В зачёт идёт лучший показатель.



# Дополнительные возможности



Вечерняя программа  
с ведущим



Дополнительный  
комплект звука



Установка надувной  
или стационарной  
сцены



Кейтеринг и  
Фан-кейтеринг



Камера хранения



Дополнительные  
интерактивы  
и мастер-классы



*Спасибо за внимание!*



+7 (495) 665-2363  
[info@eventgamer.ru](mailto:info@eventgamer.ru)