



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 на низкой перекладине	14	18	22
Минимум 5 раз с перекладиной на уровне плеч	+6	+8	+10
Подтягивание на турнике	200	210	220
Подтягивание на турнике (муж.)	30	40	50
Подтягивание на турнике (жен.)	18	25	30



Характеристики



Большая пропускная способность

Позволяет проводить игровую программу на неограниченное кол-во людей



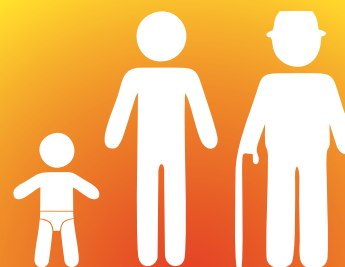
Мобильная

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.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ЦЕНТР СПОРТА
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

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 граница угла в градусах)	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
	Бег на лыжах на 5 км по снежной целине* (мин. с)	Без учета времени	0:42	Без учета времени	0:43		
8.	Подтягивание на турнике (количество раз)	15	20	25	15	20	25
	или отжимания (количество раз)	18	25	30	18	25	
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков						



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.



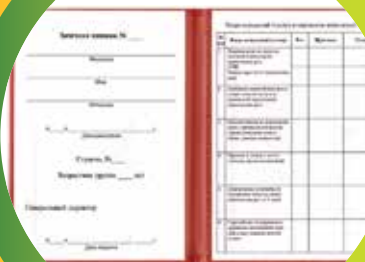
**Золотой знак отличия
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**



**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