

# «НОРМЫ ГТО-НОРМЫ ЖИЗНИ»



# Что такое ГТО?

«Готов к труду и обороне»

- программа физкультурной подготовки с 1931 года по 1991 год



- ❖ Простота
- ❖ Общедоступность
- ❖ Укрепление здоровья



Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 04.03.2014 года



## УКАЗ

### ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

#### О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований

# Для чего возрождают комплекс ГТО в нашей стране?

Здоровый образ жизни, готовность к защите  
своей страны, увеличение продолжительности  
жизни населения



## Принципы:

- добровольность и доступность
- медицинский контроль
- учет местных традиций и особенностей



## Содержание комплекса:

- нормативы ГТО и спортивных разрядов
- система тестирования
- рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп

**В КОМПЛЕКС ГТО  
ВКЛЮЧЕНЫ  
19 ВИДОВ  
ИСПЫТАНИЙ  
(ТЕСТОВ)**



# «От значка ГТО – к олимпийской медали!»



# Комплекс ГТО в Вологодской области

*«Эти нормативы позволят нам поднять авторитет физкультуры и здорового образа жизни среди молодежи. Я уверен, в связи с внедрением норм ГТО в образовательный процесс хорошие условия для занятий спортом появятся и во всех муниципальных образованиях области»*

Губернатор Вологодской области Олег Кувшинников



**Организаторы**  
Правительство Вологодской области  
Департамент физической культуры и спорта Вологодской области  
Администрация г. Вологда  
Федеральный университет Вологодской области  
«Областной центр инноваций и гражданских инициатив «Старрестарт»

**ГТО** СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК,  
посвященный старту Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса  
**ГОТОВ К ТРУДУ  
И ОБОРОНЕ**

**Г. ВОЛОГДА  
ПЛОЩАДЬ РЕВОЛЮЦИИ**

**9 СЕНТЯБРЯ 2014 ГОДА**  
**ОТКРЫТИЕ В 13:00**

**В программе**  
Сдача норм ГТО  
Презентации детско-юношеских спортивных школ  
Показательные выступления юных спортсменов  
Работа интерактивные площадок:

ВОО «ИСТОК»    ВОРКУЛ    «КОМАНДА 2014»    «БЕГИ ЗА ИНОЙ»

**I областной фестиваль Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»  
2 июня 2015 года, г. Вологда**



# ТОЛЬКО ВПЕРЕД, БУДЬ С НАМИ!



## 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

подробнее на сайте [gto76.pf](http://gto76.pf)

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 8л.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...

При участии в ГТО, ты можешь не только проверить свои силы, но и бороться за призы в конкурсе «На лучшее информационное обеспечение» на сайте [gto76.pf](http://gto76.pf)

