

Доброго дня дорогие друзья! 😊

В 2021 году комплекс «Готов к труду и обороне» отмечает свой юбилей – 11 марта исполнится 90 лет с момента создания главного во все времена института вовлечения населения в занятия физической культурой.

Начало 2021 года, это не только начало нового отчётного периода, но и продолжение истории развития комплекса ГТО, в связи с этим Министерство спорта России объявило 2021 год — отраслевым годом ГТО. В частности, в этом году все физкультурные и спортивные мероприятия будут приурочены к дате 90-летия создания Всесоюзного комплекса ГТО. Кроме того, одним из приоритетных направлений в 2021-м станет разработка и внедрение бонусной программы для участников комплекса ГТО.

🌟Что же, отличное начало, чтобы сформировать четкие и осознанные потребности в регулярном здоровом и спортивном образе жизни, а также в периодическом тестировании по нормативам ГТО! 🌟

Стань частью истории, присоединяйся к движению ВФСК ГТО! 🏆
Желаем Всем успехов в этом году и новых спортивных побед! 🙌❄️

ВИКТОРИНА ПО КОМПЛЕКСУ ГТО

- 1.Что такое ВФСК ГТО? (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне)
- 2.Когда «родился» первый комплекс ГТО?((11 марта 1931 года был утверждён проект первого комплекса ГТО)
3. 12.Какой год считается годом возрождения ГТО?
(24 марта 2014 года В.В.Путин издал Указ № 172 «О всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО), который вошёл в действие 1 сентября 2014 года.
4. Кто был инициатором внедрения нового комплекса ГТО? (Наш президент В.В. Путин).
5. Сколько ступеней в современном комплексе ГТО и какой возраст охватывает этот комплекс? (10 ступеней, от 6 до 70 лет).
6. Какие виды испытаний включены в современный комплекс ГТО? (бег на короткую и длинную дистанцию, прыжки в длину с места или с разбега, метание мяча и гранаты, подтягивание, отжимание, наклон туловища, поднимание туловища за 1 минуту, рывок гири, стрельба, плавание, ходьба на лыжах, туристический поход)

7. Если участник выполнил все нормативы ГТО на «золотой» знак отличия и один из видов на «серебряный», то какой знак отличия присваивается? (серебряный)

8. За какое время выполняется испытание (тест) по выбору поднимание туловища из положения лёжа на спине? (60 секунд (1 минута))

9. Некоторые нормативы ГТО включают в себя рывок гири. Какой вес гири предусмотрен? (16 кг)

10. 5. Какое произведение советского времени содержит следующие строки: "Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего"?

"Рассказ о неизвестном герое", С. Я. Маршак

11. Назовите максимальную дистанцию по плаванию в рамках современных нормативов ГТО. (50 м)

12. Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:
(медицинская справка)

Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровления нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Центр тестирования ГТО нашего города приглашает принять участие в выполнении нормативов комплекса ГТО всех желающих от 6 лет и старше.

Для этого необходимо:

1. Зарегистрироваться на сайте ГТО www.gto.ru
2. Подать заявку в Центр тестирования
4. Выполнить испытания

В случае успешного прохождения необходимого количества испытаний (тестов), участник представляется к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО. В случае выполнения нормативов на золотой знак

отличия ГТО, будущие абитуриенты могут получить дополнительно до 10 баллов к результатам ЕГЭ при поступлении в высшие учебные заведения.