



Поволжская  
государственная академия  
физической культуры,  
спорта и туризма

*Учись побеждать!*

# Prêt pour le travail et la défense! Mon complexe de GTO



Exécuté: Khusnullina  
Dilyara et Khabibullina  
Diana



Поволжская  
государственная академия  
физической культуры,  
спорта и туризма

***Prêt pour le travail et la défense*** - un programme complet et un cadre réglementaire pour l'éducation physique de la population du pays, visant à développer le sport de masse et à améliorer la nation.

Le complexe «prêt au travail et à la défense» prévoit la préparation et la mise en œuvre immédiate par la population de différents groupes d'âge (de 6 à 70 ans) des exigences réglementaires établies pour les trois niveaux de difficulté correspondant aux badges d'or, d'argent et de bronze".





## Mon complexe est composé de:

- Lancer un projectile à une distance,
- La natation,
- Soulever le coffre de la position couchée sur le dos,
- Le tir,
- Courir pour de courtes distances



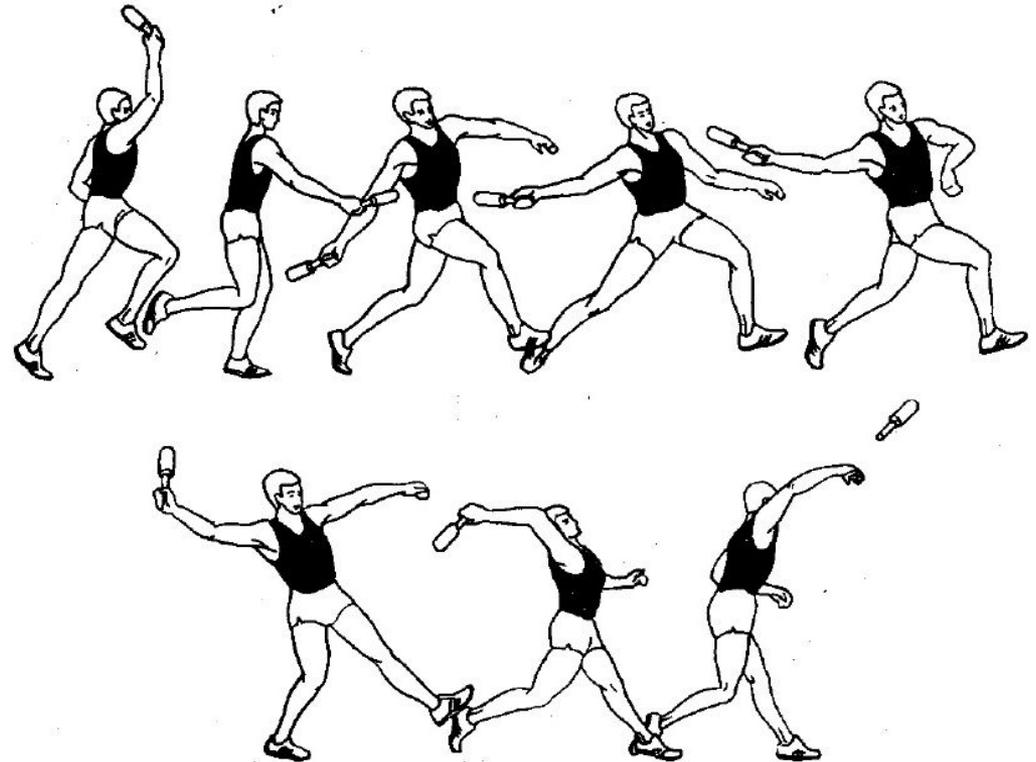


Поволжская  
государственная академия  
физической культуры,  
спорта и туризма

## Lancer un projectile à une distance

Le lancement d'un projectile sportif est effectué au stade ou dans un couloir de 15 mètres de large, la longueur du couloir étant déterminée en fonction de la préparation des participants.

Pour les tests, un projectile de sport pesant 500 grammes est utilisé.





Поволжская  
государственная академия  
физической культуры,  
спорта и туризма

## La natation

La méthode de natation est arbitraire et n'affecte pas les résultats de l'évaluation.

Après avoir terminé la distance, touchez la bordure avec n'importe quelle partie du corps.

Dans ce test, il est interdit de marcher sur le fond, d'utiliser des moyens improvisés pour maintenir la flottabilité.



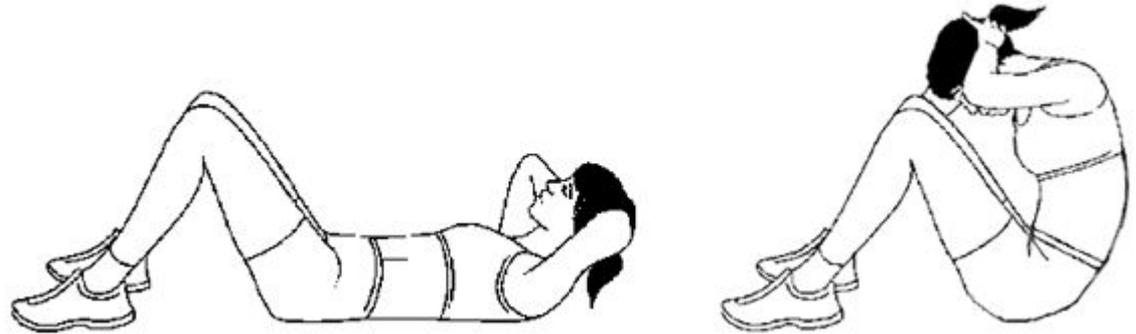
Lorsque vous nagez à 50 mètres, tournez dans n'importe quel sens, mais assurez-vous de toucher le côté de la piscine avec vos mains ou vos pieds.



Поволжская  
государственная академия  
физической культуры,  
спорта и туризма

Le tronc de la position  
couchée se fait depuis la  
position de départ:  
couché sur le tapis de  
gymnastique, mains  
derrière la tête, les doigts  
sont enfermés dans la  
«serrure», les lames  
touchent le tapis, les  
jambes sont pliées à  
angle droit.

## Soulever le coffre de la position couchée sur le dos



Le participant effectue le nombre maximum d'exercices  
en 1 minute, en touchant par les coudes des genoux.



Поволжская  
государственная академия  
физической культуры,  
спорта и туризма

# Le tir

Le tir à la balle est fait à partir d'un fusil pneumatique ou d'une arme électronique.

Shots -3 procès et 5 crédits. Le temps de prise de vue est de 10 minutes. Temps de préparation - 3 minutes.

Asseyez-vous à la table ou debout près du comptoir.





Поволжская  
государственная академия  
физической культуры,  
спорта и туризма

## Courir pour de courtes distances

La course se déroule le long des pistes du stade ou sur tout terrain plat avec une surface dure. Courir à 30 m est effectué avec un départ élevé, en cours d'exécution à 60 et 100 m - avec un démarrage faible ou élevé. Les participants courent par groupes de 2 ou 4 personnes.





Поволжская  
государственная академия  
физической культуры,  
спорта и туризма

*Учись побеждать!*

**Merci de votre attention!**