



«Готов к труду и обороне»

Подготовила учитель начальных классов: Приходько Ольга Александровна



ГТО — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Цели и задачи ГТО

- **Цель комплекса ГТО** – 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 слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.





Президент Российской Федерации Владимир Путин в 2014 году подписал указ о возвращении системы ГТО. **Президент** заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом требует серьезных изменений.

Почетный значок ГТО



Значки ГТО



Первые значки



Современные



Чтобы получить значок советские граждане должны были сдавать нормативы по бегу, метанию гранаты, плаванию, отжиманию, бегу на лыжах, стрельбе и т. д.

Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным.



Серебряный значок ГТО



Золотой значок ГТО



Новые значки ГТО образца 2014 года



ГТО - путь к здоровью



В 1972 году значок ГТО в России имели более 58 миллионов человек.

Структура комплекса включает 11 ступеней

- **Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.**
 - **То же от 9 до 10 лет.**
 - **То же от 11 до 12 лет.**
- **Юноши и девушки от 13 до 15 лет.**
 - **То же от 16 до 17 лет.**
- **Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.**
 - **То же от 30 до 39 лет.**
 - **То же от 40 до 49 лет.**
 - **То же от 50 до 59 лет.**
 - **То же от 60 до 69 лет.**
 - **То же старше 70 лет.**

Ступени комплекса ГТО



СДАЁМ НОРМЫ ГТО

• Будь готов к труду и обороне! •

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждены приказом Минспорта России от 08 июля 2014 г. № 573



6-8 лет

Вид испытаний	Мальчики		Девочки	
	1 ступень	2 ступень	1 ступень	2 ступень
Бег на 100 м	1:50	1:55	1:55	2:00
Бег на 200 м	3:40	3:50	3:50	4:00
Бег на 400 м	7:30	7:45	7:45	8:00
Бег на 600 м	11:30	11:45	11:45	12:00
Бег на 800 м	15:30	15:45	15:45	16:00
Бег на 1000 м	19:30	19:45	19:45	20:00
Бег на 1200 м	23:30	23:45	23:45	24:00
Бег на 1400 м	27:30	27:45	27:45	28:00
Бег на 1600 м	31:30	31:45	31:45	32:00
Бег на 1800 м	35:30	35:45	35:45	36:00
Бег на 2000 м	39:30	39:45	39:45	40:00
Бег на 2200 м	43:30	43:45	43:45	44:00
Бег на 2400 м	47:30	47:45	47:45	48:00
Бег на 2600 м	51:30	51:45	51:45	52:00
Бег на 2800 м	55:30	55:45	55:45	56:00
Бег на 3000 м	59:30	59:45	59:45	60:00
Бег на 3200 м	63:30	63:45	63:45	64:00
Бег на 3400 м	67:30	67:45	67:45	68:00
Бег на 3600 м	71:30	71:45	71:45	72:00
Бег на 3800 м	75:30	75:45	75:45	76:00
Бег на 4000 м	79:30	79:45	79:45	80:00
Бег на 4200 м	83:30	83:45	83:45	84:00
Бег на 4400 м	87:30	87:45	87:45	88:00
Бег на 4600 м	91:30	91:45	91:45	92:00
Бег на 4800 м	95:30	95:45	95:45	96:00
Бег на 5000 м	99:30	99:45	99:45	100:00
Бег на 5200 м	103:30	103:45	103:45	104:00
Бег на 5400 м	107:30	107:45	107:45	108:00
Бег на 5600 м	111:30	111:45	111:45	112:00
Бег на 5800 м	115:30	115:45	115:45	116:00
Бег на 6000 м	119:30	119:45	119:45	120:00
Бег на 6200 м	123:30	123:45	123:45	124:00
Бег на 6400 м	127:30	127:45	127:45	128:00
Бег на 6600 м	131:30	131:45	131:45	132:00
Бег на 6800 м	135:30	135:45	135:45	136:00
Бег на 7000 м	139:30	139:45	139:45	140:00
Бег на 7200 м	143:30	143:45	143:45	144:00
Бег на 7400 м	147:30	147:45	147:45	148:00
Бег на 7600 м	151:30	151:45	151:45	152:00
Бег на 7800 м	155:30	155:45	155:45	156:00
Бег на 8000 м	159:30	159:45	159:45	160:00
Бег на 8200 м	163:30	163:45	163:45	164:00
Бег на 8400 м	167:30	167:45	167:45	168:00
Бег на 8600 м	171:30	171:45	171:45	172:00
Бег на 8800 м	175:30	175:45	175:45	176:00
Бег на 9000 м	179:30	179:45	179:45	180:00
Бег на 9200 м	183:30	183:45	183:45	184:00
Бег на 9400 м	187:30	187:45	187:45	188:00
Бег на 9600 м	191:30	191:45	191:45	192:00
Бег на 9800 м	195:30	195:45	195:45	196:00
Бег на 10000 м	199:30	199:45	199:45	200:00
Бег на 10200 м	203:30	203:45	203:45	204:00
Бег на 10400 м	207:30	207:45	207:45	208:00
Бег на 10600 м	211:30	211:45	211:45	212:00
Бег на 10800 м	215:30	215:45	215:45	216:00
Бег на 11000 м	219:30	219:45	219:45	220:00
Бег на 11200 м	223:30	223:45	223:45	224:00
Бег на 11400 м	227:30	227:45	227:45	228:00
Бег на 11600 м	231:30	231:45	231:45	232:00
Бег на 11800 м	235:30	235:45	235:45	236:00
Бег на 12000 м	239:30	239:45	239:45	240:00
Бег на 12200 м	243:30	243:45	243:45	244:00
Бег на 12400 м	247:30	247:45	247:45	248:00
Бег на 12600 м	251:30	251:45	251:45	252:00
Бег на 12800 м	255:30	255:45	255:45	256:00
Бег на 13000 м	259:30	259:45	259:45	260:00
Бег на 13200 м	263:30	263:45	263:45	264:00
Бег на 13400 м	267:30	267:45	267:45	268:00
Бег на 13600 м	271:30	271:45	271:45	272:00
Бег на 13800 м	275:30	275:45	275:45	276:00
Бег на 14000 м	279:30	279:45	279:45	280:00
Бег на 14200 м	283:30	283:45	283:45	284:00
Бег на 14400 м	287:30	287:45	287:45	288:00
Бег на 14600 м	291:30	291:45	291:45	292:00
Бег на 14800 м	295:30	295:45	295:45	296:00
Бег на 15000 м	299:30	299:45	299:45	300:00
Бег на 15200 м	303:30	303:45	303:45	304:00
Бег на 15400 м	307:30	307:45	307:45	308:00
Бег на 15600 м	311:30	311:45	311:45	312:00
Бег на 15800 м	315:30	315:45	315:45	316:00
Бег на 16000 м	319:30	319:45	319:45	320:00
Бег на 16200 м	323:30	323:45	323:45	324:00
Бег на 16400 м	327:30	327:45	327:45	328:00
Бег на 16600 м	331:30	331:45	331:45	332:00
Бег на 16800 м	335:30	335:45	335:45	336:00
Бег на 17000 м	339:30	339:45	339:45	340:00
Бег на 17200 м	343:30	343:45	343:45	344:00
Бег на 17400 м	347:30	347:45	347:45	348:00
Бег на 17600 м	351:30	351:45	351:45	352:00
Бег на 17800 м	355:30	355:45	355:45	356:00
Бег на 18000 м	359:30	359:45	359:45	360:00
Бег на 18200 м	363:30	363:45	363:45	364:00
Бег на 18400 м	367:30	367:45	367:45	368:00
Бег на 18600 м	371:30	371:45	371:45	372:00
Бег на 18800 м	375:30	375:45	375:45	376:00
Бег на 19000 м	379:30	379:45	379:45	380:00
Бег на 19200 м	383:30	383:45	383:45	384:00
Бег на 19400 м	387:30	387:45	387:45	388:00
Бег на 19600 м	391:30	391:45	391:45	392:00
Бег на 19800 м	395:30	395:45	395:45	396:00
Бег на 20000 м	399:30	399:45	399:45	400:00
Бег на 20200 м	403:30	403:45	403:45	404:00
Бег на 20400 м	407:30	407:45	407:45	408:00
Бег на 20600 м	411:30	411:45	411:45	412:00
Бег на 20800 м	415:30	415:45	415:45	416:00
Бег на 21000 м	419:30	419:45	419:45	420:00
Бег на 21200 м	423:30	423:45	423:45	424:00
Бег на 21400 м	427:30	427:45	427:45	428:00
Бег на 21600 м	431:30	431:45	431:45	432:00
Бег на 21800 м	435:30	435:45	435:45	436:00
Бег на 22000 м	439:30	439:45	439:45	440:00
Бег на 22200 м	443:30	443:45	443:45	444:00
Бег на 22400 м	447:30	447:45	447:45	448:00
Бег на 22600 м	451:30	451:45	451:45	452:00
Бег на 22800 м	455:30	455:45	455:45	456:00
Бег на 23000 м	459:30	459:45	459:45	460:00
Бег на 23200 м	463:30	463:45	463:45	464:00
Бег на 23400 м	467:30	467:45	467:45	468:00
Бег на 23600 м	471:30	471:45	471:45	472:00
Бег на 23800 м	475:30	475:45	475:45	476:00
Бег на 24000 м	479:30	479:45	479:45	480:00
Бег на 24200 м	483:30	483:45	483:45	484:00
Бег на 24400 м	487:30	487:45	487:45	488:00
Бег на 24600 м	491:30	491:45	491:45	492:00
Бег на 24800 м	495:30	495:45	495:45	496:00
Бег на 25000 м	499:30	499:45	499:45	500:00
Бег на 25200 м	503:30	503:45	503:45	504:00
Бег на 25400 м	507:30	507:45	507:45	508:00
Бег на 25600 м	511:30	511:45	511:45	512:00
Бег на 25800 м	515:30	515:45	515:45	516:00
Бег на 26000 м	519:30	519:45	519:45	520:00
Бег на 26200 м	523:30	523:45	523:45	524:00
Бег на 26400 м	527:30	527:45	527:45	528:00
Бег на 26600 м	531:30	531:45	531:45	532:00
Бег на 26800 м	535:30	535:45	535:45	536:00
Бег на 27000 м	539:30	539:45	539:45	540:00
Бег на 27200 м	543:30	543:45	543:45	544:00
Бег на 27400 м	547:30	547:45	547:45	548:00
Бег на 27600 м	551:30	551:45	551:45	552:00
Бег на 27800 м	555:30	555:45	555:45	556:00
Бег на 28000 м	559:30	559:45	559:45	560:00
Бег на 28200 м	563:30	563:45	563:45	564:00
Бег на 28400 м	567:30	567:45	567:45	568:00
Бег на 28600 м	571:30	571:45	571:45	572:00
Бег на 28800 м	575:30	575:45	575:45	576:00
Бег на 29000 м	579:30	579:45	579:45	580:00
Бег на 29200 м	583:30	583:45	583:45	584:00
Бег на 29400 м	587:30	587:45	587:45	588:00
Бег на 29600 м	591:30	591:45	591:45	592:00
Бег на 29800 м	595:30	595:45	595:45	596:00
Бег на 30000 м	599:30	599:45	599:45	600:00
Бег на 30200 м	603:30	603:45	603:45	604:00
Бег на 30400 м	607:30	607:45	607:45	608:00
Бег на 30600 м	611:30	611:45	611:45	612:00
Бег на 30800 м	615:30	615:45	615:45	616:00
Бег на 31000 м	619:30	619:45	619:45	620:00
Бег на 31200 м	623:30	623:45	623:45	624:00
Бег на 31400 м	627:30	627:45	627:45	628:00
Бег на 31600 м	631:30	631:45	631:45	632:00
Бег на 31800 м	635:30	635:45	635:45	636:00
Бег на 32000 м	639:30	639:45	639:45	640:00
Бег на 32200 м	643:30	643:45	643:45	644:00
Бег на 32400 м	647:30	647:45	647:45	648:00
Бег на 32600 м	651:30	651:45	651:45	652:00
Бег на 32800 м	655:30	655:45	655:45	656:00
Бег на 33000 м	659:30	659:45	659:45	660:00
Бег на 33200 м	663:30	663:45	663:45	664:00
Бег на 33400 м	667:30	667:45	667:45	668:00
Бег на 33600 м	671:30	671:45	671:45	672:00
Бег на 33800 м				



Нарисуй один из
понравившихся видов
испытаний ГТО

