



**ВСЕРОССИЙСКИЙ УРОК
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**



**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**



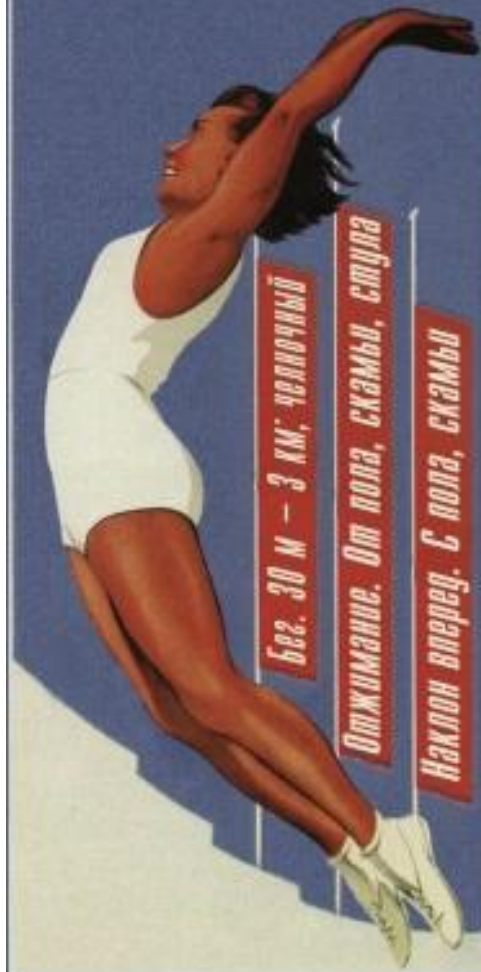


Вместе Siamo здоровее - Together we are healthier!
Центр «Волгоградский областной центр профилактики», Волгоград

ГТО - путь к здоровью



ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



Бег. 30 м – 3 км; челночный

Отжимание. От пола, скамьи, стула

Наклон вперед. С пола, скамьи

Подтягивание. Высокая, низкая перекладина

Кросс по пересечённой местности

Смешанное передвижение

Скандинавская ходьба

Рывок гирь

Плавание

Бег на лыжах

Стрельба. Пневматическая,
электронное ружье

Туристский поход

Прыжок в длину. С места, разбега

Метание. Мяч, спортивный снаряд

Подъем туловища
лежа на спине. Пресс

Метание теннисного мяча в цель



ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ





Один из первых
вариантов значка ГТО
первой ступени, 1930-е
годы.





В 1932 году во время сдачи нормативов ГТО братья Георгий и Серафим Знаменские пробежали дистанция в километр с такой скоростью, что судьи не поверили показаниям секундомеров и потребовали пробежать еще раз. В последствии братья установили 24 СССР



*Значок ГТО, меткого стрелка,
отважного парашютиста
вызывал огромное уважение. И я
твердо убежден, что отлично
поставленная военно-
спортивная работа во многом
помогала советским людям
выдержать великий экзамен,
каким была для всех нас война...*



К. К. Рокоссовский





Самое главное, чтобы это (спорт. — Прим.) не было обязателькой, чтобы людям захотелось, чтобы они пришли к пониманию того, что это важно для каждого конкретного человека, его здоровья, для его будущего, в том числе успешного профессионального будущего. Важно, чтобы это стало модным трендом для молодых людей и вообще для всех возрастов.

ВЛАДИМИР ПУТИН



Значки ГТО нового образца



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 10/08 июля 2014 г. № 575



6-8 лет

Вид испытаний (степень)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
1. Бег на 100 м	1:4, 1:11	1:8	1:6, 1:7	1:6, 1:7	1:8, 1:9	1:7, 1:8
2. Бег на 200 м	3:4, 3:7	3:3, 3:4	3:2, 3:3	3:2, 3:3	3:4, 3:5	3:3, 3:4
3. Бег на 400 м	8, 9	7	6, 7	6, 7	7, 8	7, 8
4. Бег на 800 м	18, 19	17	16, 17	16, 17	18, 19	17, 18
5. Бег на 1600 м	38, 39	37	36, 37	36, 37	38, 39	37, 38
6. Бег на 3200 м	78, 79	77	76, 77	76, 77	78, 79	77, 78
7. Бег на 6400 м	158, 159	157	156, 157	156, 157	158, 159	157, 158
8. Бег на 12800 м	318, 319	317	316, 317	316, 317	318, 319	317, 318
9. Бег на 25600 м	638, 639	637	636, 637	636, 637	638, 639	637, 638
10. Бег на 51200 м	1278, 1279	1277	1276, 1277	1276, 1277	1278, 1279	1277, 1278
11. Бег на 102400 м	2558, 2559	2557	2556, 2557	2556, 2557	2558, 2559	2557, 2558
12. Бег на 204800 м	5118, 5119	5117	5116, 5117	5116, 5117	5118, 5119	5117, 5118

9-10 лет

Вид испытаний (степень)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
1. Бег на 100 м	1:10, 1:11	1:8	1:7, 1:8	1:7, 1:8	1:9, 1:10	1:8, 1:9
2. Бег на 200 м	2:10, 2:11	2:8	2:7, 2:8	2:7, 2:8	2:9, 2:10	2:8, 2:9
3. Бег на 400 м	5:10, 5:11	5:8	5:7, 5:8	5:7, 5:8	5:9, 5:10	5:8, 5:9
4. Бег на 800 м	10:10, 10:11	10:8	10:7, 10:8	10:7, 10:8	10:9, 10:10	10:8, 10:9
5. Бег на 1600 м	20:10, 20:11	20:8	20:7, 20:8	20:7, 20:8	20:9, 20:10	20:8, 20:9
6. Бег на 3200 м	40:10, 40:11	40:8	40:7, 40:8	40:7, 40:8	40:9, 40:10	40:8, 40:9
7. Бег на 6400 м	80:10, 80:11	80:8	80:7, 80:8	80:7, 80:8	80:9, 80:10	80:8, 80:9
8. Бег на 12800 м	160:10, 160:11	160:8	160:7, 160:8	160:7, 160:8	160:9, 160:10	160:8, 160:9
9. Бег на 25600 м	320:10, 320:11	320:8	320:7, 320:8	320:7, 320:8	320:9, 320:10	320:8, 320:9
10. Бег на 51200 м	640:10, 640:11	640:8	640:7, 640:8	640:7, 640:8	640:9, 640:10	640:8, 640:9
11. Бег на 102400 м	1280:10, 1280:11	1280:8	1280:7, 1280:8	1280:7, 1280:8	1280:9, 1280:10	1280:8, 1280:9
12. Бег на 204800 м	2560:10, 2560:11	2560:8	2560:7, 2560:8	2560:7, 2560:8	2560:9, 2560:10	2560:8, 2560:9

11-12 лет

Вид испытаний (степень)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
1. Бег на 100 м	1:00, 1:01	1:8	1:7, 1:8	1:7, 1:8	1:9, 1:10	1:8, 1:9
2. Бег на 200 м	2:00, 2:01	2:8	2:7, 2:8	2:7, 2:8	2:9, 2:10	2:8, 2:9
3. Бег на 400 м	4:00, 4:01	4:8	4:7, 4:8	4:7, 4:8	4:9, 4:10	4:8, 4:9
4. Бег на 800 м	8:00, 8:01	8:8	8:7, 8:8	8:7, 8:8	8:9, 8:10	8:8, 8:9
5. Бег на 1600 м	16:00, 16:01	16:8	16:7, 16:8	16:7, 16:8	16:9, 16:10	16:8, 16:9
6. Бег на 3200 м	32:00, 32:01	32:8	32:7, 32:8	32:7, 32:8	32:9, 32:10	32:8, 32:9
7. Бег на 6400 м	64:00, 64:01	64:8	64:7, 64:8	64:7, 64:8	64:9, 64:10	64:8, 64:9
8. Бег на 12800 м	128:00, 128:01	128:8	128:7, 128:8	128:7, 128:8	128:9, 128:10	128:8, 128:9
9. Бег на 25600 м	256:00, 256:01	256:8	256:7, 256:8	256:7, 256:8	256:9, 256:10	256:8, 256:9
10. Бег на 51200 м	512:00, 512:01	512:8	512:7, 512:8	512:7, 512:8	512:9, 512:10	512:8, 512:9
11. Бег на 102400 м	1024:00, 1024:01	1024:8	1024:7, 1024:8	1024:7, 1024:8	1024:9, 1024:10	1024:8, 1024:9
12. Бег на 204800 м	2048:00, 2048:01	2048:8	2048:7, 2048:8	2048:7, 2048:8	2048:9, 2048:10	2048:8, 2048:9

13-15 лет

Вид испытаний (степень)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
1. Бег на 100 м	1:00, 1:01	1:8	1:7, 1:8	1:7, 1:8	1:9, 1:10	1:8, 1:9
2. Бег на 200 м	2:00, 2:01	2:8	2:7, 2:8	2:7, 2:8	2:9, 2:10	2:8, 2:9
3. Бег на 400 м	4:00, 4:01	4:8	4:7, 4:8	4:7, 4:8	4:9, 4:10	4:8, 4:9
4. Бег на 800 м	8:00, 8:01	8:8	8:7, 8:8	8:7, 8:8	8:9, 8:10	8:8, 8:9
5. Бег на 1600 м	16:00, 16:01	16:8	16:7, 16:8	16:7, 16:8	16:9, 16:10	16:8, 16:9
6. Бег на 3200 м	32:00, 32:01	32:8	32:7, 32:8	32:7, 32:8	32:9, 32:10	32:8, 32:9
7. Бег на 6400 м	64:00, 64:01	64:8	64:7, 64:8	64:7, 64:8	64:9, 64:10	64:8, 64:9
8. Бег на 12800 м	128:00, 128:01	128:8	128:7, 128:8	128:7, 128:8	128:9, 128:10	128:8, 128:9
9. Бег на 25600 м	256:00, 256:01	256:8	256:7, 256:8	256:7, 256:8	256:9, 256:10	256:8, 256:9
10. Бег на 51200 м	512:00, 512:01	512:8	512:7, 512:8	512:7, 512:8	512:9, 512:10	512:8, 512:9
11. Бег на 102400 м	1024:00, 1024:01	1024:8	1024:7, 1024:8	1024:7, 1024:8	1024:9, 1024:10	1024:8, 1024:9
12. Бег на 204800 м	2048:00, 2048:01	2048:8	2048:7, 2048:8	2048:7, 2048:8	2048:9, 2048:10	2048:8, 2048:9

16-17 лет

Вид испытаний (степень)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
1. Бег на 100 м	1:00, 1:01	1:8	1:7, 1:8	1:7, 1:8	1:9, 1:10	1:8, 1:9
2. Бег на 200 м	2:00, 2:01	2:8	2:7, 2:8	2:7, 2:8	2:9, 2:10	2:8, 2:9
3. Бег на 400 м	4:00, 4:01	4:8	4:7, 4:8	4:7, 4:8	4:9, 4:10	4:8, 4:9
4. Бег на 800 м	8:00, 8:01	8:8	8:7, 8:8	8:7, 8:8	8:9, 8:10	8:8, 8:9
5. Бег на 1600 м	16:00, 16:01	16:8	16:7, 16:8	16:7, 16:8	16:9, 16:10	16:8, 16:9
6. Бег на 3200 м	32:00, 32:01	32:8	32:7, 32:8	32:7, 32:8	32:9, 32:10	32:8, 32:9
7. Бег на 6400 м	64:00, 64:01	64:8	64:7, 64:8	64:7, 64:8	64:9, 64:10	64:8, 64:9
8. Бег на 12800 м	128:00, 128:01	128:8	128:7, 128:8	128:7, 128:8	128:9, 128:10	128:8, 128:9
9. Бег на 25600 м	256:00, 256:01	256:8	256:7, 256:8	256:7, 256:8	256:9, 256:10	256:8, 256:9
10. Бег на 51200 м	512:00, 512:01	512:8	512:7, 512:8	512:7, 512:8	512:9, 512:10	512:8, 512:9
11. Бег на 102400 м	1024:00, 1024:01	1024:8	1024:7, 1024:8	1024:7, 1024:8	1024:9, 1024:10	1024:8, 1024:9
12. Бег на 204800 м	2048:00, 2048:01	2048:8	2048:7, 2048:8	2048:7, 2048:8	2048:9, 2048:10	2048:8, 2048:9

1 СТУПЕНЬ

2 СТУПЕНЬ

3 СТУПЕНЬ

4 СТУПЕНЬ

5 СТУПЕНЬ





спортом

буду



Информационные

ИСТОЧНИКИ

Иллюстрации на слайдах:

1 слайд <http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

2 слайд <http://school59cheb.ru/uploaded/banners/gto.gif>

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

3 слайд <http://xn----7sbgfwwgignye8i.xn--p1ai/wp-content/uploads/2015/06/115.jpg>

4 слайд http://halitovo.ru/upload/iblock/db8/08_fizkulbturnik.jpg

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

5 слайд http://rtvi.com/images/upload/08.04.15_GTO.jpg

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

6 слайд http://www.infohabarovsk.ru/forum/user_foto/d42d5b2fbad5d2608b49a386177537f0.jpe

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

7 слайд <http://izhig.ru/nagrudnye-znaki-svs/image/znak-1939-god-1-stupeni.gif>

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

8 слайд <http://www.oaem.ru/Images/News/ajcsqnsb9pcm528c.jpg>

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

9 слайд http://www.science-techno.ru/nt/sites/default/files/ImagesNT/4_2010/0410_33.jpg

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

10 слайд <http://www.image.me.com/wp-content/uploads/2014/02/Putin-Sochi-Olympics-1024x686.jpg>

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

11 слайд <http://www.ridus.ru/images/2014/11/25/250622/4fcce7d5ab.jpg>

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

12 слайд http://www.andamento.ru/images/sportiv/stend_5_stupenej_gotov_k_trudu_i_oborone.png

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

13 слайд <http://savepic.su/4463702.jpg>

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

14 слайд <http://pics2.pokazuha.ru/p442/d/z/8114970zzd.jpg>

Информационные источники

Текст на слайдах:

<http://litrus.net/book/read/146643?p=52>

<http://www.the-village.ru/village/situation/situation/168187-putin>

<http://bmsi.ru/doc/ae4aa80a-3224-44a5-b8f2-46b7c772d74c>

<http://www.gto-normy.ru/>

**Спасибо за
внимание!**