



# 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

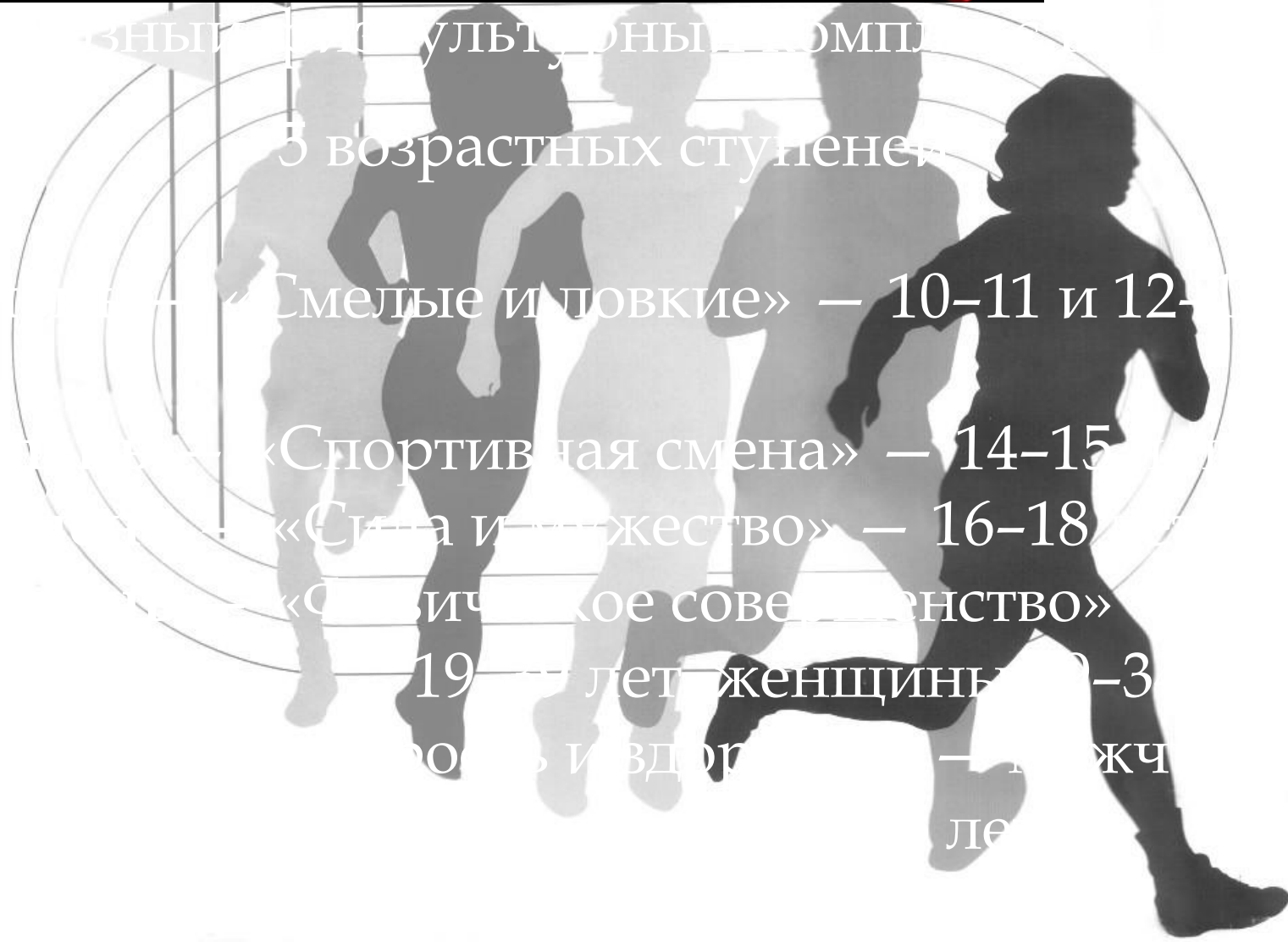
# ГТО - путь к здоровью



Всеобщий физкультурный комплекс «ГТО» делится на 5 возрастных ступеней:

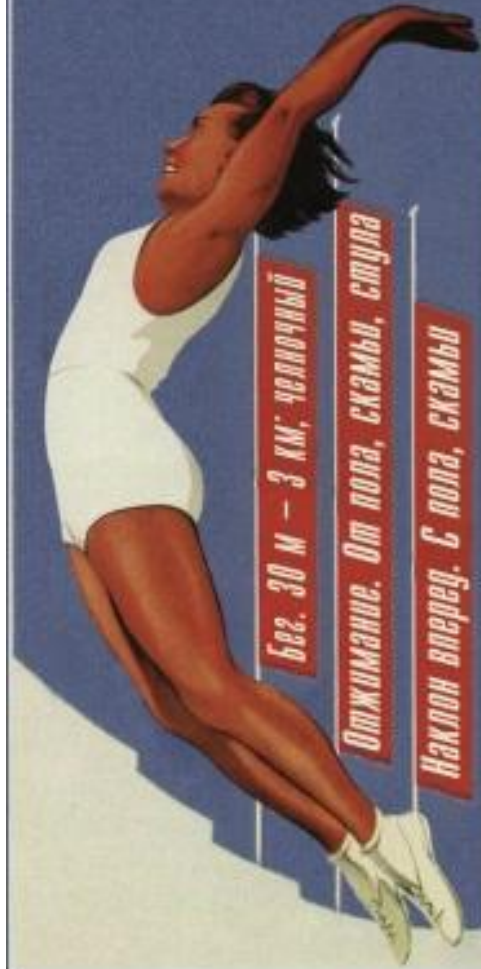
5 возрастных ступеней

- I ступень — «Смелые и ловкие» — 10-11 и 12-13 лет;
- II ступень — «Спортивная смена» — 14-15 лет;
- III ступень — «Сила и мужество» — 16-18 лет;
- IV ступень — «Самостоятельное советское гражданство» — 19-30 лет (мужчины) и 19-30 лет (женщины);
- V ступень — «Сила, мощь и здоровье» — 40-60 лет (мужчины) и 40-60 лет (женщины).





# 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 пересеченной местности

Смешанное передвижение

Скандинавская ходьба

Рывок гири

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	16,4	17,1	17,8	16,4	17,1	17,8
2. Бег на 200 м	34,1	34,7	35,4	32,2	32,8	33,4
3. Бег на 400 м	1:05	1:06	1:07	1:02	1:03	1:04
4. Бег на 600 м	1:45	1:46	1:47	1:42	1:43	1:44
5. Бег на 800 м	2:25	2:26	2:27	2:20	2:21	2:22
6. Бег на 1000 м	3:05	3:06	3:07	2:58	2:59	3:00
7. Бег на 1200 м	3:45	3:46	3:47	3:38	3:39	3:40
8. Бег на 1400 м	4:25	4:26	4:27	4:18	4:19	4:20
9. Бег на 1600 м	5:05	5:06	5:07	4:58	4:59	5:00
10. Бег на 1800 м	5:45	5:46	5:47	5:38	5:39	5:40
11. Бег на 2000 м	6:25	6:26	6:27	6:18	6:19	6:20
12. Бег на 2200 м	7:05	7:06	7:07	6:58	6:59	7:00
13. Бег на 2400 м	7:45	7:46	7:47	7:38	7:39	7:40
14. Бег на 2600 м	8:25	8:26	8:27	8:18	8:19	8:20
15. Бег на 2800 м	9:05	9:06	9:07	8:58	8:59	9:00
16. Бег на 3000 м	9:45	9:46	9:47	9:38	9:39	9:40
17. Бег на 3200 м	10:25	10:26	10:27	10:18	10:19	10:20
18. Бег на 3400 м	11:05	11:06	11:07	10:58	10:59	11:00
19. Бег на 3600 м	11:45	11:46	11:47	11:38	11:39	11:40
20. Бег на 3800 м	12:25	12:26	12:27	12:18	12:19	12:20
21. Бег на 4000 м	13:05	13:06	13:07	12:58	12:59	13:00
22. Бег на 4200 м	13:45	13:46	13:47	13:38	13:39	13:40
23. Бег на 4400 м	14:25	14:26	14:27	14:18	14:19	14:20
24. Бег на 4600 м	15:05	15:06	15:07	14:58	14:59	15:00
25. Бег на 4800 м	15:45	15:46	15:47	15:38	15:39	15:40
26. Бег на 5000 м	16:25	16:26	16:27	16:18	16:19	16:20
27. Бег на 5200 м	17:05	17:06	17:07	16:58	16:59	17:00
28. Бег на 5400 м	17:45	17:46	17:47	17:38	17:39	17:40
29. Бег на 5600 м	18:25	18:26	18:27	18:18	18:19	18:20
30. Бег на 5800 м	19:05	19:06	19:07	18:58	18:59	19:00
31. Бег на 6000 м	19:45	19:46	19:47	19:38	19:39	19:40
32. Бег на 6200 м	20:25	20:26	20:27	20:18	20:19	20:20
33. Бег на 6400 м	21:05	21:06	21:07	20:58	20:59	21:00
34. Бег на 6600 м	21:45	21:46	21:47	21:38	21:39	21:40
35. Бег на 6800 м	22:25	22:26	22:27	22:18	22:19	22:20
36. Бег на 7000 м	23:05	23:06	23:07	22:58	22:59	23:00
37. Бег на 7200 м	23:45	23:46	23:47	23:38	23:39	23:40
38. Бег на 7400 м	24:25	24:26	24:27	24:18	24:19	24:20
39. Бег на 7600 м	25:05	25:06	25:07	24:58	24:59	25:00
40. Бег на 7800 м	25:45	25:46	25:47	25:38	25:39	25:40
41. Бег на 8000 м	26:25	26:26	26:27	26:18	26:19	26:20
42. Бег на 8200 м	27:05	27:06	27:07	26:58	26:59	27:00
43. Бег на 8400 м	27:45	27:46	27:47	27:38	27:39	27:40
44. Бег на 8600 м	28:25	28:26	28:27	28:18	28:19	28:20
45. Бег на 8800 м	29:05	29:06	29:07	28:58	28:59	29:00
46. Бег на 9000 м	29:45	29:46	29:47	29:38	29:39	29:40
47. Бег на 9200 м	30:25	30:26	30:27	30:18	30:19	30:20
48. Бег на 9400 м	31:05	31:06	31:07	30:58	30:59	31:00
49. Бег на 9600 м	31:45	31:46	31:47	31:38	31:39	31:40
50. Бег на 9800 м	32:25	32:26	32:27	32:18	32:19	32:20
51. Бег на 10000 м	33:05	33:06	33:07	32:58	32:59	33:00
52. Бег на 10200 м	33:45	33:46	33:47	33:38	33:39	33:40
53. Бег на 10400 м	34:25	34:26	34:27	34:18	34:19	34:20
54. Бег на 10600 м	35:05	35:06	35:07	34:58	34:59	35:00
55. Бег на 10800 м	35:45	35:46	35:47	35:38	35:39	35:40
56. Бег на 11000 м	36:25	36:26	36:27	36:18	36:19	36:20
57. Бег на 11200 м	37:05	37:06	37:07	36:58	36:59	37:00
58. Бег на 11400 м	37:45	37:46	37:47	37:38	37:39	37:40
59. Бег на 11600 м	38:25	38:26	38:27	38:18	38:19	38:20
60. Бег на 11800 м	39:05	39:06	39:07	38:58	38:59	39:00
61. Бег на 12000 м	39:45	39:46	39:47	39:38	39:39	39:40
62. Бег на 12200 м	40:25	40:26	40:27	40:18	40:19	40:20
63. Бег на 12400 м	41:05	41:06	41:07	40:58	40:59	41:00
64. Бег на 12600 м	41:45	41:46	41:47	41:38	41:39	41:40
65. Бег на 12800 м	42:25	42:26	42:27	42:18	42:19	42:20
66. Бег на 13000 м	43:05	43:06	43:07	42:58	42:59	43:00
67. Бег на 13200 м	43:45	43:46	43:47	43:38	43:39	43:40
68. Бег на 13400 м	44:25	44:26	44:27	44:18	44:19	44:20
69. Бег на 13600 м	45:05	45:06	45:07	44:58	44:59	45:00
70. Бег на 13800 м	45:45	45:46	45:47	45:38	45:39	45:40
71. Бег на 14000 м	46:25	46:26	46:27	46:18	46:19	46:20
72. Бег на 14200 м	47:05	47:06	47:07	46:58	46:59	47:00
73. Бег на 14400 м	47:45	47:46	47:47	47:38	47:39	47:40
74. Бег на 14600 м	48:25	48:26	48:27	48:18	48:19	48:20
75. Бег на 14800 м	49:05	49:06	49:07	48:58	48:59	49:00
76. Бег на 15000 м	49:45	49:46	49:47	49:38	49:39	49:40
77. Бег на 15200 м	50:25	50:26	50:27	50:18	50:19	50:20
78. Бег на 15400 м	51:05	51:06	51:07	50:58	50:59	51:00
79. Бег на 15600 м	51:45	51:46	51:47	51:38	51:39	51:40
80. Бег на 15800 м	52:25	52:26	52:27	52:18	52:19	52:20
81. Бег на 16000 м	53:05	53:06	53:07	52:58	52:59	53:00
82. Бег на 16200 м	53:45	53:46	53:47	53:38	53:39	53:40
83. Бег на 16400 м	54:25	54:26	54:27	54:18	54:19	54:20
84. Бег на 16600 м	55:05	55:06	55:07	54:58	54:59	55:00
85. Бег на 16800 м	55:45	55:46	55:47	55:38	55:39	55:40
86. Бег на 17000 м	56:25	56:26	56:27	56:18	56:19	56:20
87. Бег на 17200 м	57:05	57:06	57:07	56:58	56:59	57:00
88. Бег на 17400 м	57:45	57:46	57:47	57:38	57:39	57:40
89. Бег на 17600 м	58:25	58:26	58:27	58:18	58:19	58:20
90. Бег на 17800 м	59:05	59:06	59:07	58:58	58:59	59:00
91. Бег на 18000 м	59:45	59:46	59:47	59:38	59:39	59:40
92. Бег на 18200 м	60:25	60:26	60:27	60:18	60:19	60:20
93. Бег на 18400 м	61:05	61:06	61:07	60:58	60:59	61:00
94. Бег на 18600 м	61:45	61:46	61:47	61:38	61:39	61:40
95. Бег на 18800 м	62:25	62:26	62:27	62:18	62:19	62:20
96. Бег на 19000 м	63:05	63:06	63:07	62:58	62:59	63:00
97. Бег на 19200 м	63:45	63:46	63:47	63:38	63:39	63:40
98. Бег на 19400 м	64:25	64:26	64:27	64:18	64:19	64:20
99. Бег на 19600 м	65:05	65:06	65:07	64:58	64:59	65:00
100. Бег на 19800 м	65:45	65:46	65:47	65:38	65:39	65:40
101. Бег на 20000 м	66:25	66:26	66:27	66:18	66:19	66:20
102. Бег на 20200 м	67:05	67:06	67:07	66:58	66:59	67:00
103. Бег на 20400 м	67:45	67:46	67:47	67:38	67:39	67:40
104. Бег на 20600 м	68:25	68:26	68:27	68:18	68:19	68:20
105. Бег на 20800 м	69:05	69:06	69:07	68:58	68:59	69:00
106. Бег на 21000 м	69:45	69:46	69:47	69:38	69:39	69:40
107. Бег на 21200 м	70:25	70:26	70:27	70:18	70:19	70:20
108. Бег на 21400 м	71:05	71:06	71:07	70:58	70:59	71:00
109. Бег на 21600 м	71:45	71:46	71:47	71:38	71:39	71:40
110. Бег на 21800 м	72:25	72:26	72:27	72:18	72:19	72:20
111. Бег на 22000 м	73:05	73:06	73:07	72:58	72:59	73:00
112. Бег на 22200 м	73:45	73:46	73:47	73:38	73:39	73:40
113. Бег на 22400 м	74:25	74:26	74:27	74:18	74:19	74:20
114. Бег на 22600 м	75:05	75:06	75:07	74:58	74:59	75:00
115. Бег на 22800 м	75:45	75:46	75:47	75:38	75:39	75:40
116. Бег на 23000 м	76:25	76:26	76:27	76:18	76:19	76:20
117. Бег на 23200 м	77:05	77:06	77:07	76:58	76:59	77:00
118. Бег на 23400 м	77:45	77:46	77:47	77:38	77:39	77:40
119. Бег на 23600 м	78:25	78:26	78:27	78:18	78:19	78:20
120. Бег на 23800 м	79:05	79:06	79:07	78:58	78:59	79:00
121. Бег на 24000 м	79:45	79:46	79:47	79:38	79:39	79:40
122. Бег на 24200 м	80:25	80:26	80:27	80:18	80:19	80:20
123. Бег на 24400 м	81:05	81:06	81:07	80:58	80:59	81:00
124. Бег на 24600 м	81:45	81:46	81:47	81:38	81:39	81:40
125. Бег на 24800 м	82:25	82:26	82:27	82:18	82:19	82:20
126. Бег на 25000 м	83:05	83:06	83:07	82:58	82:59	83:00
127. Бег на 25200 м	83:45	83:46	83:47	83:38	83:39	83:40
128. Бег на 25400 м	84:25	84:26	84:27	84:18	84:19	84:20
129. Бег на 25600 м	85:05	85:06	85:07	84:58	84:59	85:00
130. Бег на 25800 м	85:45	85:46	85:47			



спортивным

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://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://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.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.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.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!**