



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



**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**





Внимание! Ваше здоровье - Ваше дело!
Центр «Волгоградский областной центр профилактики», Волгоград

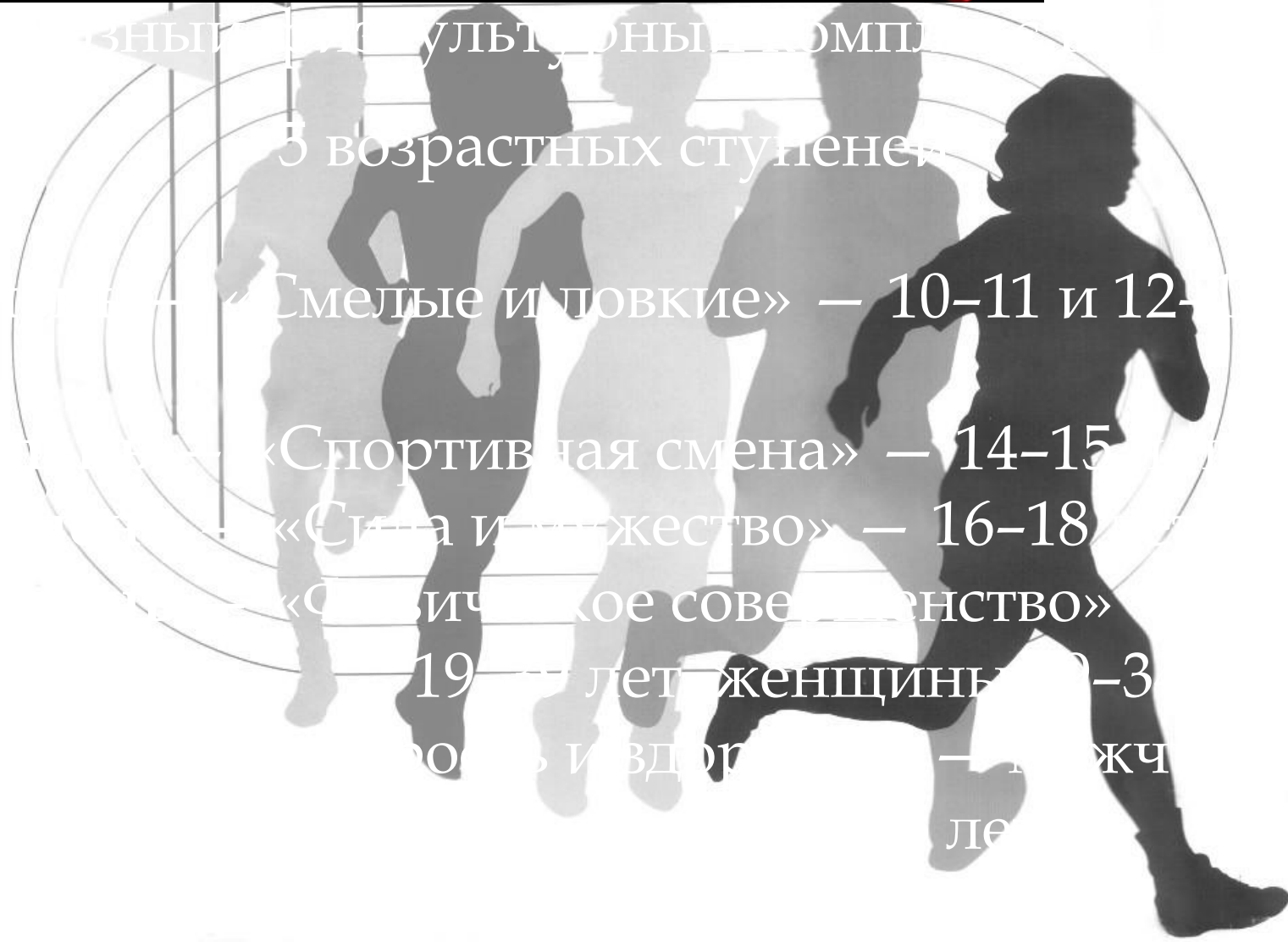
ГТО - путь к здоровью



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

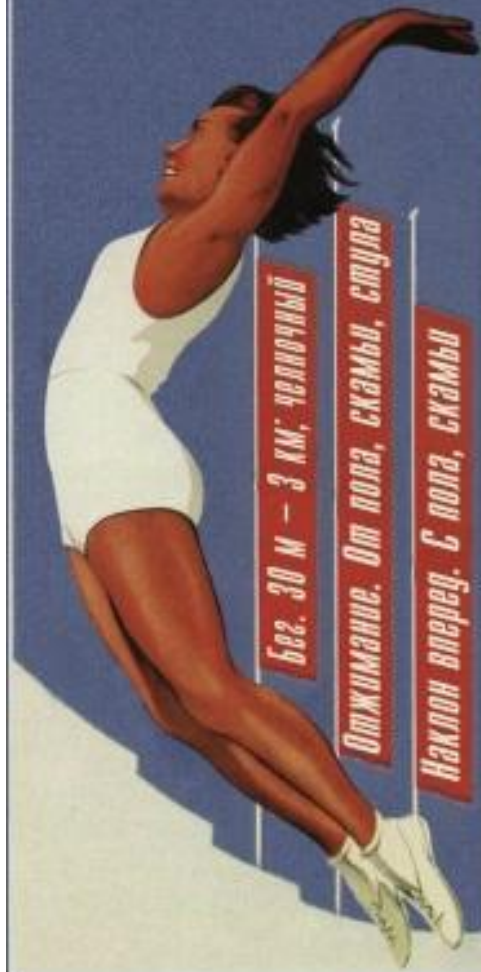
5 возрастных ступеней

- 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 пересечённой 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	35,3	32,2	32,8	33,4
3. Бег на 400 м	1:01	1:02	1:03	1:00	1:01	1:02
4. Бег на 600 м	1:41	1:42	1:43	1:40	1:41	1:42
5. Бег на 800 м	2:21	2:22	2:23	2:20	2:21	2:22
6. Бег на 1000 м	3:01	3:02	3:03	3:00	3:01	3:02
7. Бег на 1200 м	3:41	3:42	3:43	3:40	3:41	3:42
8. Бег на 1400 м	4:21	4:22	4:23	4:20	4:21	4:22
9. Бег на 1600 м	5:01	5:02	5:03	5:00	5:01	5:02
10. Бег на 1800 м	5:41	5:42	5:43	5:40	5:41	5:42
11. Бег на 2000 м	6:21	6:22	6:23	6:20	6:21	6:22
12. Бег на 2200 м	7:01	7:02	7:03	7:00	7:01	7:02
13. Бег на 2400 м	7:41	7:42	7:43	7:40	7:41	7:42
14. Бег на 2600 м	8:21	8:22	8:23	8:20	8:21	8:22
15. Бег на 2800 м	9:01	9:02	9:03	9:00	9:01	9:02
16. Бег на 3000 м	9:41	9:42	9:43	9:40	9:41	9:42
17. Бег на 3200 м	10:21	10:22	10:23	10:20	10:21	10:22
18. Бег на 3400 м	11:01	11:02	11:03	11:00	11:01	11:02
19. Бег на 3600 м	11:41	11:42	11:43	11:40	11:41	11:42
20. Бег на 3800 м	12:21	12:22	12:23	12:20	12:21	12:22
21. Бег на 4000 м	13:01	13:02	13:03	13:00	13:01	13:02
22. Бег на 4200 м	13:41	13:42	13:43	13:40	13:41	13:42
23. Бег на 4400 м	14:21	14:22	14:23	14:20	14:21	14:22
24. Бег на 4600 м	15:01	15:02	15:03	15:00	15:01	15:02
25. Бег на 4800 м	15:41	15:42	15:43	15:40	15:41	15:42
26. Бег на 5000 м	16:21	16:22	16:23	16:20	16:21	16:22
27. Бег на 5200 м	17:01	17:02	17:03	17:00	17:01	17:02
28. Бег на 5400 м	17:41	17:42	17:43	17:40	17:41	17:42
29. Бег на 5600 м	18:21	18:22	18:23	18:20	18:21	18:22
30. Бег на 5800 м	19:01	19:02	19:03	19:00	19:01	19:02
31. Бег на 6000 м	19:41	19:42	19:43	19:40	19:41	19:42
32. Бег на 6200 м	20:21	20:22	20:23	20:20	20:21	20:22
33. Бег на 6400 м	21:01	21:02	21:03	21:00	21:01	21:02
34. Бег на 6600 м	21:41	21:42	21:43	21:40	21:41	21:42
35. Бег на 6800 м	22:21	22:22	22:23	22:20	22:21	22:22
36. Бег на 7000 м	23:01	23:02	23:03	23:00	23:01	23:02
37. Бег на 7200 м	23:41	23:42	23:43	23:40	23:41	23:42
38. Бег на 7400 м	24:21	24:22	24:23	24:20	24:21	24:22
39. Бег на 7600 м	25:01	25:02	25:03	25:00	25:01	25:02
40. Бег на 7800 м	25:41	25:42	25:43	25:40	25:41	25:42
41. Бег на 8000 м	26:21	26:22	26:23	26:20	26:21	26:22
42. Бег на 8200 м	27:01	27:02	27:03	27:00	27:01	27:02
43. Бег на 8400 м	27:41	27:42	27:43	27:40	27:41	27:42
44. Бег на 8600 м	28:21	28:22	28:23	28:20	28:21	28:22
45. Бег на 8800 м	29:01	29:02	29:03	29:00	29:01	29:02
46. Бег на 9000 м	29:41	29:42	29:43	29:40	29:41	29:42
47. Бег на 9200 м	30:21	30:22	30:23	30:20	30:21	30:22
48. Бег на 9400 м	31:01	31:02	31:03	31:00	31:01	31:02
49. Бег на 9600 м	31:41	31:42	31:43	31:40	31:41	31:42
50. Бег на 9800 м	32:21	32:22	32:23	32:20	32:21	32:22
51. Бег на 10000 м	33:01	33:02	33:03	33:00	33:01	33:02
52. Бег на 10200 м	33:41	33:42	33:43	33:40	33:41	33:42
53. Бег на 10400 м	34:21	34:22	34:23	34:20	34:21	34:22
54. Бег на 10600 м	35:01	35:02	35:03	35:00	35:01	35:02
55. Бег на 10800 м	35:41	35:42	35:43	35:40	35:41	35:42
56. Бег на 11000 м	36:21	36:22	36:23	36:20	36:21	36:22
57. Бег на 11200 м	37:01	37:02	37:03	37:00	37:01	37:02
58. Бег на 11400 м	37:41	37:42	37:43	37:40	37:41	37:42
59. Бег на 11600 м	38:21	38:22	38:23	38:20	38:21	38:22
60. Бег на 11800 м	39:01	39:02	39:03	39:00	39:01	39:02
61. Бег на 12000 м	39:41	39:42	39:43	39:40	39:41	39:42
62. Бег на 12200 м	40:21	40:22	40:23	40:20	40:21	40:22
63. Бег на 12400 м	41:01	41:02	41:03	41:00	41:01	41:02
64. Бег на 12600 м	41:41	41:42	41:43	41:40	41:41	41:42
65. Бег на 12800 м	42:21	42:22	42:23	42:20	42:21	42:22
66. Бег на 13000 м	43:01	43:02	43:03	43:00	43:01	43:02
67. Бег на 13200 м	43:41	43:42	43:43	43:40	43:41	43:42
68. Бег на 13400 м	44:21	44:22	44:23	44:20	44:21	44:22
69. Бег на 13600 м	45:01	45:02	45:03	45:00	45:01	45:02
70. Бег на 13800 м	45:41	45:42	45:43	45:40	45:41	45:42
71. Бег на 14000 м	46:21	46:22	46:23	46:20	46:21	46:22
72. Бег на 14200 м	47:01	47:02	47:03	47:00	47:01	47:02
73. Бег на 14400 м	47:41	47:42	47:43	47:40	47:41	47:42
74. Бег на 14600 м	48:21	48:22	48:23	48:20	48:21	48:22
75. Бег на 14800 м	49:01	49:02	49:03	49:00	49:01	49:02
76. Бег на 15000 м	49:41	49:42	49:43	49:40	49:41	49:42
77. Бег на 15200 м	50:21	50:22	50:23	50:20	50:21	50:22
78. Бег на 15400 м	51:01	51:02	51:03	51:00	51:01	51:02
79. Бег на 15600 м	51:41	51:42	51:43	51:40	51:41	51:42
80. Бег на 15800 м	52:21	52:22	52:23	52:20	52:21	52:22
81. Бег на 16000 м	53:01	53:02	53:03	53:00	53:01	53:02
82. Бег на 16200 м	53:41	53:42	53:43	53:40	53:41	53:42
83. Бег на 16400 м	54:21	54:22	54:23	54:20	54:21	54:22
84. Бег на 16600 м	55:01	55:02	55:03	55:00	55:01	55:02
85. Бег на 16800 м	55:41	55:42	55:43	55:40	55:41	55:42
86. Бег на 17000 м	56:21	56:22	56:23	56:20	56:21	56:22
87. Бег на 17200 м	57:01	57:02	57:03	57:00	57:01	57:02
88. Бег на 17400 м	57:41	57:42	57:43	57:40	57:41	57:42
89. Бег на 17600 м	58:21	58:22	58:23	58:20	58:21	58:22
90. Бег на 17800 м	59:01	59:02	59:03	59:00	59:01	59:02
91. Бег на 18000 м	59:41	59:42	59:43	59:40	59:41	59:42
92. Бег на 18200 м	60:21	60:22	60:23	60:20	60:21	60:22
93. Бег на 18400 м	61:01	61:02	61:03	61:00	61:01	61:02
94. Бег на 18600 м	61:41	61:42	61:43	61:40	61:41	61:42
95. Бег на 18800 м	62:21	62:22	62:23	62:20	62:21	62:22
96. Бег на 19000 м	63:01	63:02	63:03	63:00	63:01	63:02
97. Бег на 19200 м	63:41	63:42	63:43	63:40	63:41	63:42
98. Бег на 19400 м	64:21	64:22	64:23	64:20	64:21	64:22
99. Бег на 19600 м	65:01	65:02	65:03	65:00	65:01	65:02
100. Бег на 19800 м	65:41	65:42	65:43	65:40	65:41	65:42
101. Бег на 20000 м	66:21	66:22	66:23	66:20	66:21	66:22
102. Бег на 20200 м	67:01	67:02	67:03	67:00	67:01	67:02
103. Бег на 20400 м	67:41	67:42	67:43	67:40	67:41	67:42
104. Бег на 20600 м	68:21	68:22	68:23	68:20	68:21	68:22
105. Бег на 20800 м	69:01	69:02	69:03	69:00	69:01	69:02
106. Бег на 21000 м	69:41	69:42	69:43	69:40	69:41	69:42
107. Бег на 21200 м	70:21	70:22	70:23	70:20	70:21	70:22
108. Бег на 21400 м	71:01	71:02	71:03	71:00	71:01	71:02
109. Бег на 21600 м	71:41	71:42	71:43	71:40	71:41	71:42
110. Бег на 21800 м	72:21	72:22	72:23	72:20	72:21	72:22
111. Бег на 22000 м	73:01	73:02	73:03	73:00	73:01	73:02
112. Бег на 22200 м	73:41	73:42	73:43	73:40	73:41	73:42
113. Бег на 22400 м	74:21	74:22	74:23	74:20	74:21	74:22
114. Бег на 22600 м	75:01	75:02	75:03	75:00	75:01	75:02
115. Бег на 22800 м	75:41	75:42	75:43	75:40	75:41	75:42
116. Бег на 23000 м	76:21	76:22	76:23	76:20	76:21	76:22
117. Бег на 23200 м	77:01	77:02	77:03	77:00	77:01	77:02
118. Бег на 23400 м	77:41	77:42	77:43	77:40	77:41	77:42
119. Бег на 23600 м	78:21	78:22	78:23	78:20	78:21	78:22
120. Бег на 23800 м	79:01	79:02	79:03	79:00	79:01	79:02
121. Бег на 24000 м	79:41	79:42	79:43	79:40	79:41	79:42
122. Бег на 24200 м	80:21	80:22	80:23	80:20	80:21	80:22
123. Бег на 24400 м	81:01	81:02	81:03	81:00	81:01	81:02
124. Бег на 24600 м	81:41	81:42	81:43	81:40	81:41	81:42
125. Бег на 24800 м	82:21	82:22	82:23	82:20	82:21	82:22
126. Бег на 25000 м	83:01	83:02	83:03	83:00	83:01	83:02
127. Бег на 25200 м	83:41	83:42	83:43	83:40	83:41	83:42
128. Бег на 25400 м	84:21	84:22	84:23	84:20	84:21	84:22
129. Бег на 25600 м	85:01	85:02	85:03	85:00	85:01	85:02
130. Бег на 25800 м	85:41	85:4				



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!**