



**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



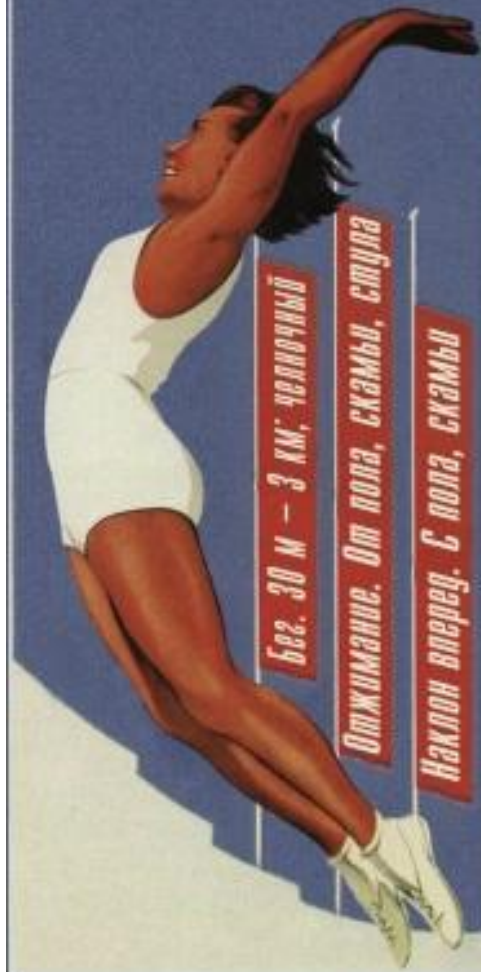
Всеобщий физкультурный комплекс «ГТО» делится на 5 возрастных ступеней:

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 — «Самое лучшее советское поколение» — 19-30 лет (мужчины) и 19-30 лет (женщины);
- V ступень — «Сила, мужество 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 10/8 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 | 33,5 |
| 3. Бег на 400 м | 1:01 | 1:02 | 1:03 | 1:01 | 1:02 | 1:03 |
| 4. Бег на 600 м | 1:38 | 1:40 | 1:42 | 1:38 | 1:40 | 1:42 |
| 5. Бег на 800 м | 2:15 | 2:18 | 2:21 | 2:15 | 2:18 | 2:21 |
| 6. Бег на 1000 м | 3:05 | 3:10 | 3:15 | 3:05 | 3:10 | 3:15 |
| 7. Бег на 1200 м | 3:55 | 4:00 | 4:05 | 3:55 | 4:00 | 4:05 |
| 8. Бег на 1400 м | 4:45 | 4:50 | 4:55 | 4:45 | 4:50 | 4:55 |
| 9. Бег на 1600 м | 5:35 | 5:40 | 5:45 | 5:35 | 5:40 | 5:45 |
| 10. Бег на 1800 м | 6:25 | 6:30 | 6:35 | 6:25 | 6:30 | 6:35 |
| 11. Бег на 2000 м | 7:15 | 7:20 | 7:25 | 7:15 | 7:20 | 7:25 |
| 12. Бег на 2200 м | 8:05 | 8:10 | 8:15 | 8:05 | 8:10 | 8:15 |
| 13. Бег на 2400 м | 8:55 | 9:00 | 9:05 | 8:55 | 9:00 | 9:05 |
| 14. Бег на 2600 м | 9:45 | 9:50 | 9:55 | 9:45 | 9:50 | 9:55 |
| 15. Бег на 2800 м | 10:35 | 10:40 | 10:45 | 10:35 | 10:40 | 10:45 |
| 16. Бег на 3000 м | 11:25 | 11:30 | 11:35 | 11:25 | 11:30 | 11:35 |
| 17. Бег на 3200 м | 12:15 | 12:20 | 12:25 | 12:15 | 12:20 | 12:25 |
| 18. Бег на 3400 м | 13:05 | 13:10 | 13:15 | 13:05 | 13:10 | 13:15 |
| 19. Бег на 3600 м | 13:55 | 14:00 | 14:05 | 13:55 | 14:00 | 14:05 |
| 20. Бег на 3800 м | 14:45 | 14:50 | 14:55 | 14:45 | 14:50 | 14:55 |
| 21. Бег на 4000 м | 15:35 | 15:40 | 15:45 | 15:35 | 15:40 | 15:45 |
| 22. Бег на 4200 м | 16:25 | 16:30 | 16:35 | 16:25 | 16:30 | 16:35 |
| 23. Бег на 4400 м | 17:15 | 17:20 | 17:25 | 17:15 | 17:20 | 17:25 |
| 24. Бег на 4600 м | 18:05 | 18:10 | 18:15 | 18:05 | 18:10 | 18:15 |
| 25. Бег на 4800 м | 18:55 | 19:00 | 19:05 | 18:55 | 19:00 | 19:05 |
| 26. Бег на 5000 м | 19:45 | 19:50 | 19:55 | 19:45 | 19:50 | 19:55 |
| 27. Бег на 5200 м | 20:35 | 20:40 | 20:45 | 20:35 | 20:40 | 20:45 |
| 28. Бег на 5400 м | 21:25 | 21:30 | 21:35 | 21:25 | 21:30 | 21:35 |
| 29. Бег на 5600 м | 22:15 | 22:20 | 22:25 | 22:15 | 22:20 | 22:25 |
| 30. Бег на 5800 м | 23:05 | 23:10 | 23:15 | 23:05 | 23:10 | 23:15 |
| 31. Бег на 6000 м | 23:55 | 24:00 | 24:05 | 23:55 | 24:00 | 24:05 |
| 32. Бег на 6200 м | 24:45 | 24:50 | 24:55 | 24:45 | 24:50 | 24:55 |
| 33. Бег на 6400 м | 25:35 | 25:40 | 25:45 | 25:35 | 25:40 | 25:45 |
| 34. Бег на 6600 м | 26:25 | 26:30 | 26:35 | 26:25 | 26:30 | 26:35 |
| 35. Бег на 6800 м | 27:15 | 27:20 | 27:25 | 27:15 | 27:20 | 27:25 |
| 36. Бег на 7000 м | 28:05 | 28:10 | 28:15 | 28:05 | 28:10 | 28:15 |
| 37. Бег на 7200 м | 28:55 | 29:00 | 29:05 | 28:55 | 29:00 | 29:05 |
| 38. Бег на 7400 м | 29:45 | 29:50 | 29:55 | 29:45 | 29:50 | 29:55 |
| 39. Бег на 7600 м | 30:35 | 30:40 | 30:45 | 30:35 | 30:40 | 30:45 |
| 40. Бег на 7800 м | 31:25 | 31:30 | 31:35 | 31:25 | 31:30 | 31:35 |
| 41. Бег на 8000 м | 32:15 | 32:20 | 32:25 | 32:15 | 32:20 | 32:25 |
| 42. Бег на 8200 м | 33:05 | 33:10 | 33:15 | 33:05 | 33:10 | 33:15 |
| 43. Бег на 8400 м | 33:55 | 34:00 | 34:05 | 33:55 | 34:00 | 34:05 |
| 44. Бег на 8600 м | 34:45 | 34:50 | 34:55 | 34:45 | 34:50 | 34:55 |
| 45. Бег на 8800 м | 35:35 | 35:40 | 35:45 | 35:35 | 35:40 | 35:45 |
| 46. Бег на 9000 м | 36:25 | 36:30 | 36:35 | 36:25 | 36:30 | 36:35 |
| 47. Бег на 9200 м | 37:15 | 37:20 | 37:25 | 37:15 | 37:20 | 37:25 |
| 48. Бег на 9400 м | 38:05 | 38:10 | 38:15 | 38:05 | 38:10 | 38:15 |
| 49. Бег на 9600 м | 38:55 | 39:00 | 39:05 | 38:55 | 39:00 | 39:05 |
| 50. Бег на 9800 м | 39:45 | 39:50 | 39:55 | 39:45 | 39:50 | 39:55 |
| 51. Бег на 10000 м | 40:35 | 40:40 | 40:45 | 40:35 | 40:40 | 40:45 |
| 52. Бег на 10200 м | 41:25 | 41:30 | 41:35 | 41:25 | 41:30 | 41:35 |
| 53. Бег на 10400 м | 42:15 | 42:20 | 42:25 | 42:15 | 42:20 | 42:25 |
| 54. Бег на 10600 м | 43:05 | 43:10 | 43:15 | 43:05 | 43:10 | 43:15 |
| 55. Бег на 10800 м | 43:55 | 44:00 | 44:05 | 43:55 | 44:00 | 44:05 |
| 56. Бег на 11000 м | 44:45 | 44:50 | 44:55 | 44:45 | 44:50 | 44:55 |
| 57. Бег на 11200 м | 45:35 | 45:40 | 45:45 | 45:35 | 45:40 | 45:45 |
| 58. Бег на 11400 м | 46:25 | 46:30 | 46:35 | 46:25 | 46:30 | 46:35 |
| 59. Бег на 11600 м | 47:15 | 47:20 | 47:25 | 47:15 | 47:20 | 47:25 |
| 60. Бег на 11800 м | 48:05 | 48:10 | 48:15 | 48:05 | 48:10 | 48:15 |
| 61. Бег на 12000 м | 48:55 | 49:00 | 49:05 | 48:55 | 49:00 | 49:05 |
| 62. Бег на 12200 м | 49:45 | 49:50 | 49:55 | 49:45 | 49:50 | 49:55 |
| 63. Бег на 12400 м | 50:35 | 50:40 | 50:45 | 50:35 | 50:40 | 50:45 |
| 64. Бег на 12600 м | 51:25 | 51:30 | 51:35 | 51:25 | 51:30 | 51:35 |
| 65. Бег на 12800 м | 52:15 | 52:20 | 52:25 | 52:15 | 52:20 | 52:25 |
| 66. Бег на 13000 м | 53:05 | 53:10 | 53:15 | 53:05 | 53:10 | 53:15 |
| 67. Бег на 13200 м | 53:55 | 54:00 | 54:05 | 53:55 | 54:00 | 54:05 |
| 68. Бег на 13400 м | 54:45 | 54:50 | 54:55 | 54:45 | 54:50 | 54:55 |
| 69. Бег на 13600 м | 55:35 | 55:40 | 55:45 | 55:35 | 55:40 | 55:45 |
| 70. Бег на 13800 м | 56:25 | 56:30 | 56:35 | 56:25 | 56:30 | 56:35 |
| 71. Бег на 14000 м | 57:15 | 57:20 | 57:25 | 57:15 | 57:20 | 57:25 |
| 72. Бег на 14200 м | 58:05 | 58:10 | 58:15 | 58:05 | 58:10 | 58:15 |
| 73. Бег на 14400 м | 58:55 | 59:00 | 59:05 | 58:55 | 59:00 | 59:05 |
| 74. Бег на 14600 м | 59:45 | 59:50 | 59:55 | 59:45 | 59:50 | 59:55 |
| 75. Бег на 14800 м | 60:35 | 60:40 | 60:45 | 60:35 | 60:40 | 60:45 |
| 76. Бег на 15000 м | 61:25 | 61:30 | 61:35 | 61:25 | 61:30 | 61:35 |
| 77. Бег на 15200 м | 62:15 | 62:20 | 62:25 | 62:15 | 62:20 | 62:25 |
| 78. Бег на 15400 м | 63:05 | 63:10 | 63:15 | 63:05 | 63:10 | 63:15 |
| 79. Бег на 15600 м | 63:55 | 64:00 | 64:05 | 63:55 | 64:00 | 64:05 |
| 80. Бег на 15800 м | 64:45 | 64:50 | 64:55 | 64:45 | 64:50 | 64:55 |
| 81. Бег на 16000 м | 65:35 | 65:40 | 65:45 | 65:35 | 65:40 | 65:45 |
| 82. Бег на 16200 м | 66:25 | 66:30 | 66:35 | 66:25 | 66:30 | 66:35 |
| 83. Бег на 16400 м | 67:15 | 67:20 | 67:25 | 67:15 | 67:20 | 67:25 |
| 84. Бег на 16600 м | 68:05 | 68:10 | 68:15 | 68:05 | 68:10 | 68:15 |
| 85. Бег на 16800 м | 68:55 | 69:00 | 69:05 | 68:55 | 69:00 | 69:05 |
| 86. Бег на 17000 м | 69:45 | 69:50 | 69:55 | 69:45 | 69:50 | 69:55 |
| 87. Бег на 17200 м | 70:35 | 70:40 | 70:45 | 70:35 | 70:40 | 70:45 |
| 88. Бег на 17400 м | 71:25 | 71:30 | 71:35 | 71:25 | 71:30 | 71:35 |
| 89. Бег на 17600 м | 72:15 | 72:20 | 72:25 | 72:15 | 72:20 | 72:25 |
| 90. Бег на 17800 м | 73:05 | 73:10 | 73:15 | 73:05 | 73:10 | 73:15 |
| 91. Бег на 18000 м | 73:55 | 74:00 | 74:05 | 73:55 | 74:00 | 74:05 |
| 92. Бег на 18200 м | 74:45 | 74:50 | 74:55 | 74:45 | 74:50 | 74:55 |
| 93. Бег на 18400 м | 75:35 | 75:40 | 75:45 | 75:35 | 75:40 | 75:45 |
| 94. Бег на 18600 м | 76:25 | 76:30 | 76:35 | 76:25 | 76:30 | 76:35 |
| 95. Бег на 18800 м | 77:15 | 77:20 | 77:25 | 77:15 | 77:20 | 77:25 |
| 96. Бег на 19000 м | 78:05 | 78:10 | 78:15 | 78:05 | 78:10 | 78:15 |
| 97. Бег на 19200 м | 78:55 | 79:00 | 79:05 | 78:55 | 79:00 | 79:05 |
| 98. Бег на 19400 м | 79:45 | 79:50 | 79:55 | 79:45 | 79:50 | 79:55 |
| 99. Бег на 19600 м | 80:35 | 80:40 | 80:45 | 80:35 | 80:40 | 80:45 |
| 100. Бег на 19800 м | 81:25 | 81:30 | 81:35 | 81:25 | 81:30 | 81:35 |
| 101. Бег на 20000 м | 82:15 | 82:20 | 82:25 | 82:15 | 82:20 | 82:25 |
| 102. Бег на 20200 м | 83:05 | 83:10 | 83:15 | 83:05 | 83:10 | 83:15 |
| 103. Бег на 20400 м | 83:55 | 84:00 | 84:05 | 83:55 | 84:00 | 84:05 |
| 104. Бег на 20600 м | 84:45 | 84:50 | 84:55 | 84:45 | 84:50 | 84:55 |
| 105. Бег на 20800 м | 85:35 | 85:40 | 85:45 | 85:35 | 85:40 | 85:45 |
| 106. Бег на 21000 м | 86:25 | 86:30 | 86:35 | 86:25 | 86:30 | 86:35 |
| 107. Бег на 21200 м | 87:15 | 87:20 | 87:25 | 87:15 | 87:20 | 87:25 |
| 108. Бег на 21400 м | 88:05 | 88:10 | 88:15 | 88:05 | 88:10 | 88:15 |
| 109. Бег на 21600 м | 88:55 | 89:00 | 89:05 | 88:55 | 89:00 | 89:05 |
| 110. Бег на 21800 м | 89:45 | 89:50 | 89:55 | 89:45 | 89:50 | 89:55 |
| 111. Бег на 22000 м | 90:35 | 90:40 | 90:45 | 90:35 | 90:40 | 90:45 |
| 112. Бег на 22200 м | 91:25 | 91:30 | 91:35 | 91:25 | 91:30 | 91:35 |
| 113. Бег на 22400 м | 92:15 | 92:20 | 92:25 | 92:15 | 92:20 | 92:25 |
| 114. Бег на 22600 м | 93:05 | 93:10 | 93:15 | 93:05 | 93:10 | 93:15 |
| 115. Бег на 22800 м | 93:55 | 94:00 | 94:05 | 93:55 | 94:00 | 94:05 |
| 116. Бег на 23000 м | 94:45 | 94:50 | 94:55 | 94:45 | 94:50 | 94:55 |
| 117. Бег на 23200 м | 95:35 | 95:40 | 95:45 | 95:35 | 95:40 | 95:45 |
| 118. Бег на 23400 м | 96:25 | 96:30 | 96:35 | 96:25 | 96:30 | 96:35 |
| 119. Бег на 23600 м | 97:15 | 97:20 | 97:25 | 97:15 | 97:20 | 97:25 |
| 120. Бег на 23800 м | 98:05 | 98:10 | 98:15 | 98:05 | 98:10 | 98:15 |
| 121. Бег на 24000 м | 98:55 | 99:00 | 99:05 | 98:55 | 99:00 | 99:05 |
| 122. Бег на 24200 м | 99:45 | 99:50 | 99:55 | 99:45 | 99:50 | 99:55 |
| 123. Бег на 24400 м | 100:35 | 100:40 | 100:45 | 100:35 | 100:40 | 100:45 |
| 124. Бег на 24600 м | 101:25 | 101:30 | 101:35 | 101:25 | 101:30 | 101:35 |
| 125. Бег на 24800 м | 102:15 | 102:20 | 102:25 | 102:15 | 102:20 | 102:25 |
| 126. Бег на 25000 м | 103:05 | 103:10 | 103:15 | 103:05 | 103:10 | 103:15 |
| 127. Бег на 25200 м | 103:55 | 104:00 | 104:05 | 103:55 | 104:00 | 104:05 |
| 128. Бег на 25400 м | 104:45 | 104:50 | 104:55 | 104:45 | 104:50 | 104:55 |
| 129. Бег на 25600 м | 105:35 | 105:40 | 105:45 | 105:35 | 105:40 | 105:45 |



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!**