

1-11 классы
Любой УМК



ВСЕРОССИЙСКИЙ УРОК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**





Всё, что нужно для здоровья - это спорт!
Центр профессиональной профилактики, Волгоград

ГТО - путь к здоровью



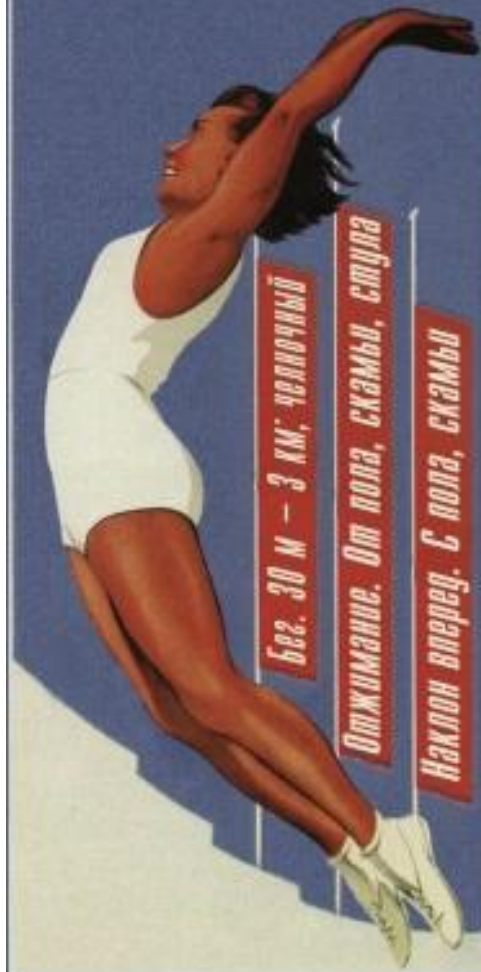
Всеобщий физкультурный комплекс «ГТО» делится на 5 возрастных ступеней:

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 хозяйство» — 19-30 лет (мужчины); 20-30 лет (женщины);
- V ступень — «Сила, мощь и здоровье» — 31-40 лет (мужчины); 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 тестирования (участие в соревнованиях)	Мальчики		Девочки	
	1 ступень	2 ступень	1 ступень	2 ступень
1. Пробежать 100 м за время не более:	1:54	2:01	1:52	1:57
2. Пробежать 200 м за время не более:	4:37	4:47	3:59	3:52
3. Пробежать 400 м за время не более:	8:37	9:14	7:36	7:42
4. Пробежать 600 м за время не более:	12:47	13:47	11:47	12:37
5. Пробежать 800 м за время не более:	17:47	18:47	16:47	17:37
6. Пробежать 1000 м за время не более:	22:47	23:47	21:47	22:37

9-10 лет

Вид тестирования (участие в соревнованиях)	Мальчики		Девочки	
	1 ступень	2 ступень	1 ступень	2 ступень
1. Пробежать 100 м за время не более:	1:50	1:58	1:50	1:58
2. Пробежать 200 м за время не более:	4:30	4:38	3:50	3:58
3. Пробежать 400 м за время не более:	8:20	8:28	7:20	7:28
4. Пробежать 600 м за время не более:	12:10	12:18	11:10	11:18
5. Пробежать 800 м за время не более:	17:00	17:08	16:00	16:08
6. Пробежать 1000 м за время не более:	21:50	21:58	20:50	20:58

11-12 лет

Вид тестирования (участие в соревнованиях)	Мальчики		Девочки	
	1 ступень	2 ступень	1 ступень	2 ступень
1. Пробежать 100 м за время не более:	1:45	1:50	1:45	1:50
2. Пробежать 200 м за время не более:	4:25	4:30	3:45	3:50
3. Пробежать 400 м за время не более:	8:15	8:20	7:15	7:20
4. Пробежать 600 м за время не более:	12:05	12:10	11:05	11:10
5. Пробежать 800 м за время не более:	16:55	17:00	15:55	16:00
6. Пробежать 1000 м за время не более:	21:45	21:50	20:45	20:50

13-15 лет

Вид тестирования (участие в соревнованиях)	Мальчики		Девочки	
	1 ступень	2 ступень	1 ступень	2 ступень
1. Пробежать 100 м за время не более:	1:40	1:45	1:40	1:45
2. Пробежать 200 м за время не более:	4:20	4:25	3:40	3:45
3. Пробежать 400 м за время не более:	8:10	8:15	7:10	7:15
4. Пробежать 600 м за время не более:	12:00	12:05	11:00	11:05
5. Пробежать 800 м за время не более:	16:50	16:55	15:50	15:55
6. Пробежать 1000 м за время не более:	21:40	21:45	20:40	20:45

16-17 лет

Вид тестирования (участие в соревнованиях)	Юноши		Девушки	
	1 ступень	2 ступень	1 ступень	2 ступень
1. Пробежать 100 м за время не более:	1:35	1:40	1:35	1:40
2. Пробежать 200 м за время не более:	4:15	4:20	3:35	3:40
3. Пробежать 400 м за время не более:	8:05	8:10	7:05	7:10
4. Пробежать 600 м за время не более:	11:55	12:00	10:55	11:00
5. Пробежать 800 м за время не более:	16:45	16:50	15:45	15:50
6. Пробежать 1000 м за время не более:	21:35	21:40	20:35	20:40

1 СТУПЕНЬ

2 СТУПЕНЬ

3 СТУПЕНЬ

4 СТУПЕНЬ

5 СТУПЕНЬ





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://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!**