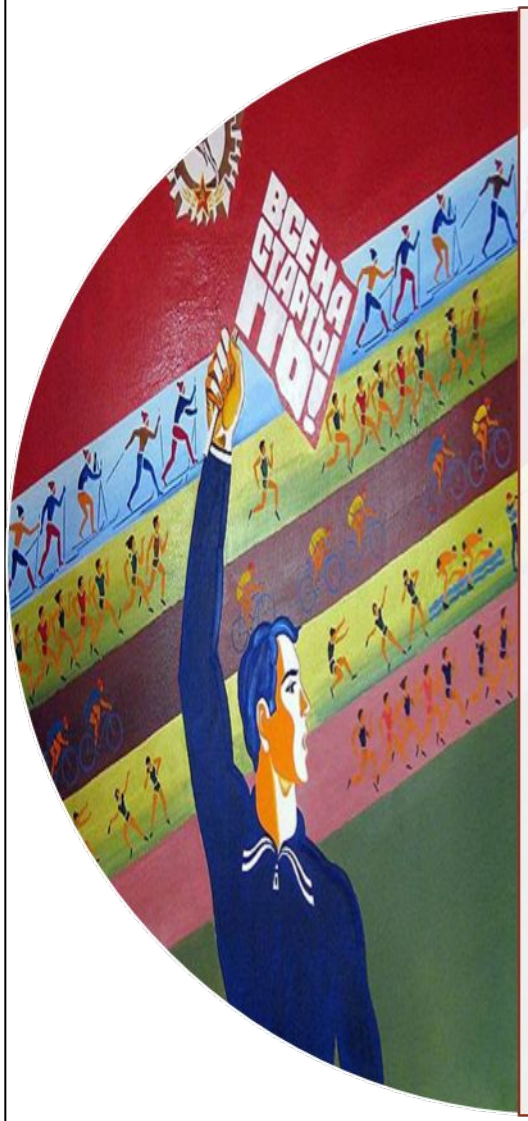
Всероссийский урок

«Готов к труду и обороне»

ГТО — программа физкультурной подготовки. Программа ГТО была создана в Советском Союзе и просуществовала с 1931 до 1991 г. Она охватывала население от 10 до 60 лет. В ней предусматривалось всестороннее физическое развитие населения страны, укрепление и сохранение здоровья, подготовка к труду и защите Родины.



<u>Цель комплекса ГТО</u> – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

<u>Задача</u> – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

<u>Принципы</u> – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы ГТО. **Владимир Путин** заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом требует серьезных изменений.

По словам министра образования РФ Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.

Почетный значок ГТО

Значки ГТО

Первые значки

Современные

Чтобы получить значок советские граждане должны были сдавать нормативы по бегу, метанию гранаты, плаванию, отжиманию, бегу на лыжах, стрельбе и т. д.

Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным.

«От значка ГТО - к олимпийской медали!», - так гласил лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия спортом, как минимум утренней гимнастикой.

Серебряный значок ГТО

Золотой значок ГТО

Новые значки ГТО образца 2014 года

В 1972 годы значок ГТО в России имели более 58 миллионов человек.

Структура комплекса включает 11 ступеней

- Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
- То же от 9 до 10 лет.
- То же от 11 до 12 лет.
- Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
- То же от 16 до 17 лет.
- Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
- То же от 30 до 39 лет.
- То же от 40 до 49 лет.
- То же от 50 до 59 лет.
- То же от 60 до 69 лет.
- То же старше 70 лет.

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 «08» июля 2014 г. № 575

6-8 лет

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания						
1 Бег на 30 м (с)	6,4	7,0	7,2	6,9	7,2	7,7
2 Бег на 1 км (мин, с)	6,57	7,17	7,37	7,12	7,35	8,12
3 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата
4 Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или	3	5	6	—	—	—
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или	3	6	13	6	9	11
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	9	9	11
5 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см)	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук ниже линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук ниже линии стоп
Испытания по выбору						
6 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	130	140	110	115	130
7 Метание теннисного мяча в цель, расстояние 6 м (количество раз)	3	5	7	3	5	6
8 Бег на дистанции 2 км (мин, с)	8,45	9,30	10,30	9,10	10,00	10,30
или на дистанции 3 км (мин, с)	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата
или на дистанции 1 км (мин, с) на открытой местности	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата
9 Прыжок в длину с разбега (см)	170	185	190	160	175	190
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	7	6	6	7

9-10 лет

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания						
1 Бег на 30 м (с)	5,9	6,4	6,8	6,4	6,8	7,3
2 Бег на 1 км (мин, с)	6,30	6,55	7,30	6,40	7,00	8,00
3 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	3	6	9	—	—	—
4 Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или	—	—	—	7	9	14
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или	—	—	—	—	—	—
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	14	9	7	13
5 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см)	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук ниже линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук ниже линии стоп
Испытания по выбору						
6 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	150	170	120	130	150
7 Метание теннисного мяча в цель, расстояние 6 м (количество раз)	4	5	7	3	5	6
8 Бег на дистанции 2 км (мин, с)	8,15	9,45	10,45	9,30	10,30	11,30
или на дистанции 3 км (мин, с)	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата
или на дистанции 1 км (мин, с) на открытой местности	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата
9 Прыжок в длину с разбега (см)	190	210	230	180	200	220
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	7	6	6	7

11-12 лет

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания						
1 Бег на 30 м (с)	5,5	5,8	6,1	5,7	6,0	6,5
2 Бег на 1 км (мин, с)	6,20	6,50	7,30	6,30	7,00	8,00
или на 1,5 км (мин, с)	10,20	10,50	12,00	10,30	11,00	12,30
3 Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или	3	6	7	—	—	—
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или	—	—	—	9	11	17
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	9	14
4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см)	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук ниже линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук ниже линии стоп
Испытания по выбору						
5 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	210	230	160	180	200
6 Метание теннисного мяча в цель, расстояние 6 м (количество раз)	5	6	8	4	6	7
7 Бег на дистанции 2 км (мин, с)	7,30	8,45	9,45	8,30	9,30	10,30
или на дистанции 3 км (мин, с)	14,30	15,30	17,30	15,30	16,30	18,30
или на дистанции 1 км (мин, с) на открытой местности	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата	без учета результата
8 Прыжок в длину с разбега (см)	210	230	250	200	220	240
9 Метание спортивного снаряда весом 150 г (м)	14	18	22	9	11	14
10 Смешанное передвижение (мин, с)	без учета результата	без учета результата	16,00	без учета результата	без учета результата	17,30
11 Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	70	80	90	70	80	90
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	7	8	6	7	8

13-15 лет

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания						
1 Бег на 30 м (с)	5,0	5,7	6,1	5,9	6,2	6,6
2 Бег на 1 км (мин, с)	5,55	6,30	7,30	6,15	7,40	8,00
или на 1,5 км (мин, с)	10,00	11,00	12,30	11,00	12,30	13,30
3 Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или	4	6	10	—	—	—
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или	—	—	—	9	11	16
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	—	—	—	7	9	13
4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см)	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук ниже линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы засчитывается при достижении уровня пальцами рук ниже линии стоп
Испытания по выбору						
5 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	330	360	390	340	340	360
6 Метание теннисного мяча в цель, расстояние 6 м (количество раз)	175	40	50	13	14	17
7 Бег на дистанции 2 км (мин, с)	8,30	9,30	10,30	9,30	10,30	11,30
или на дистанции 3 км (мин, с)	15,45	17,45	19,30	20,30	21,30	19,30
или на дистанции 1 км (мин, с) на открытой местности	3,30	3,15	3,30	—	—	—
8 Прыжок в длину с разбега (см)	350	400	450	300	350	400
9 Метание спортивного снаряда весом 150 г (м)	35	38	47	15	16	18
10 Смешанное передвижение (мин, с)	15,30	17,30	19,30	20,30	21,30	19,30
11 Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	90	100	110	90	100	110
12 Сгибание и разгибание рук на брусьях (количество раз)	8	10	12	8	10	12
13 Прыжок в длину с разбега (см)	370	410	450	350	390	430
14 Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	18	23	30	14	16	20
15 Бег на лыжах на дистанции 2 км (мин, с)	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук ниже линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук ниже линии стоп
или на дистанции 3 км (мин, с)	21	23	25	18	20	22
или на дистанции 5 км (мин, с) на открытой местности	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук ниже линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук ниже линии стоп
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	7	8	6	7	8

16-17 лет

Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
Обязательные испытания						
1 Бег на 30 м (с)	5,0	5,5	5,8	5,9	6,1	6,5
2 Бег на 2 км (мин, с)	8,30	8,40	9,30	11,00	11,30	12,30
или на 3 км (мин, с)	13,30	14,40	15,30	—	—	—
3 Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или	6	11	13	—	—	—
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или	14	20	28	—	—	—
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	—	—	—	11	14	19
сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	—	—	—	7	10	14
4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	4	8	13	7	9	14
5 Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	330	360
6 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	190
7 Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	30	40	50	20	30	40
8 Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	—	—	—
или метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	—	—	—	13	17	21
9 Бег на 3 км (мин, с)	—	—	—	19,15	19,40	17,30
или на 2 км (мин, с)	10,30	11,10	14,30	—	—	—
или на 1 км (мин, с) на открытой местности	—	—	—	—	—	—
10 Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	—	—	—	—	—	—
или метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	—	—	—	—	—	—
11 Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	0,4	—	—	1,15	—	—
12 Сгибание и разгибание рук на брусьях (количество раз)	12	20	24	12	20	24
13 Прыжок в длину с разбега (см)	400	450	490	360	400	440
14 Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	25	32	16	20	23
15 Бег на лыжах на дистанции 3 км (мин, с)	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук ниже линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук ниже линии стоп
или на дистанции 5 км (мин, с)	21	23	25	—	—	—
или на дистанции 5 км (мин, с) на открытой местности	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук отметки на уровне линии стоп	Выполнение нормы зачитывается при достижении уровня пальцами рук ниже линии стоп	—	—	—
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	7	8	6	7	8

1 СТУПЕНЬ

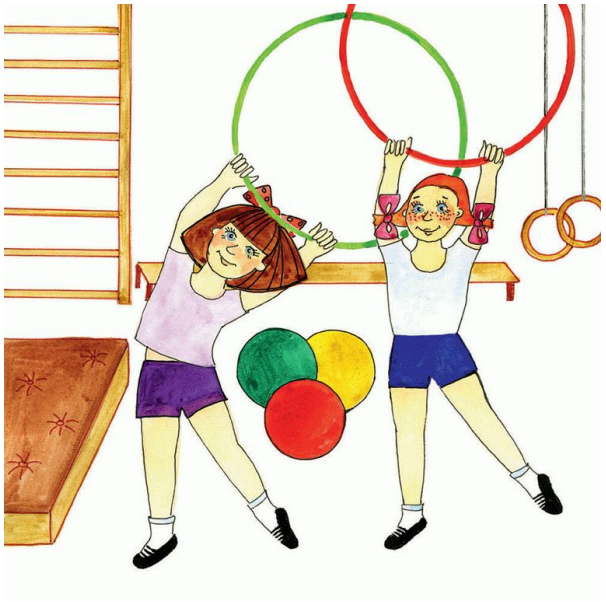
2 СТУПЕНЬ

3 СТУПЕНЬ

4 СТУПЕНЬ

5 СТУПЕНЬ

Физкультминутка



Если хочешь быть здоров, не бояться докторов,
По утрам ты поднимайся,
на зарядку отправляйся.
И, конечно, не забудь чистить зубы,
принять душ.
Завтрак должен быть полезным,
чтобы не было болезни.
Съешь морковку и шпинат-
организм твой будет рад.
Долго дома не сиди, а на улицу иди.
Свежим воздухом дыши, не спеши.
Санки, лыжи и снежки
вмиг избавят от тоски.
Потому что где движенье места нет
хандре и лени!

НАРИСУЙ СВОЮ ЭМБЛЕМУ!

Эмблемы ГТО

Ссылки на изображения:

1. http://szaopressa.ru/sitefiles/rn/655/News/vystavka-gto-12.jpg
2. http://www.livekuban.ru.images.1
3. http://cdn.static3.rtr-vesti.ru/vh/pictures/o/524/778.jpg
4. http://www.smsport.ru/image/gto/2071.jpg
5. http://szaopressa.ru/sitefiles/rn/655/News/gto.jpg
6. http://dixinews.ru/up2/news/article/2015/06/11/big.jpg
7. http://www.mordovmedia.ru/media/contests/24/profiles/ea3b14345d2bbbad0e6c6e3021962d1b.JPG
8. http://molzhaninovskievesti.ru/upload/resize_cache/iblock/421/300_0_1/42146ad73c07be0e33d687d8d19a24e0.JPG
9. http://www.znachkov.net/spaw2/uploads/images/Znachok_GTO_10_stupeni.JPG
10. http://cs625427.vk.me/v625427660/32f8d/aNQa8G3DQMM.jpg
11. http://gor-reklama33.ru/images/Uslugi/stendy/1/stend_gto_1.jpg
12. https://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=531a605e0757bb4ecbefb28945d2a26b&n=33&h=170
13. http://cs421018.vk.me/v421018159/30f2/t6XuuLUj9Bg.jpg
14. http://fotohomka.ru/images/Dec/06/de0076c64956ebbff0bc81f08c536dff/1.jpg
15. http://www.lpgzt.ru/photo/news/1_5619.jpg