



**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

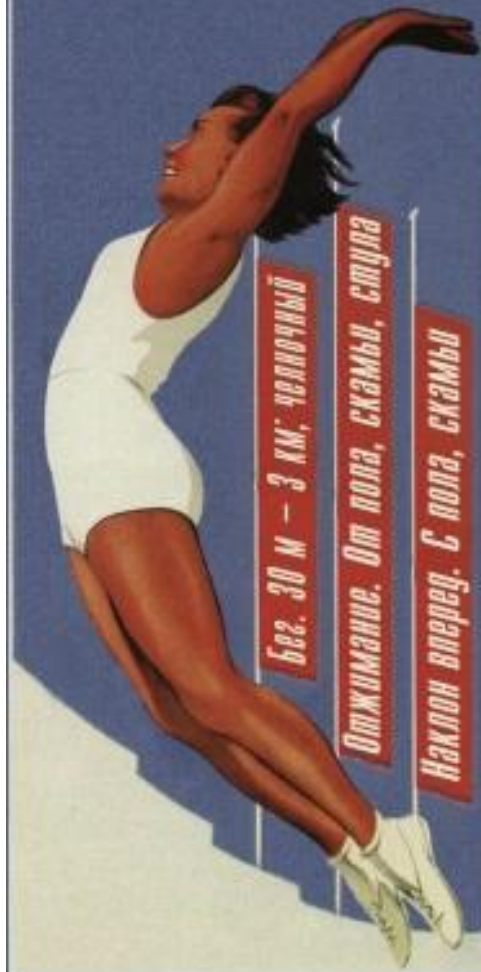
- I ступень — «Смелые и ловкие» — 10-11 и 12-13 лет;
- II ступень — «Спортивная смена» — 14-15 лет;
- III ступень — «Сила и мужество» — 16-18 лет;
- IV ступень — «Совицкое советское мужество» — 19-30 лет (мужчины); 20-30 лет (женщины);
- V ступень — «Сила, мужество и здоровье» — 31-40 лет (мужчины);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





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.imageme.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!**