



ВСЕРОССИЙСКИЙ УРОК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**





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

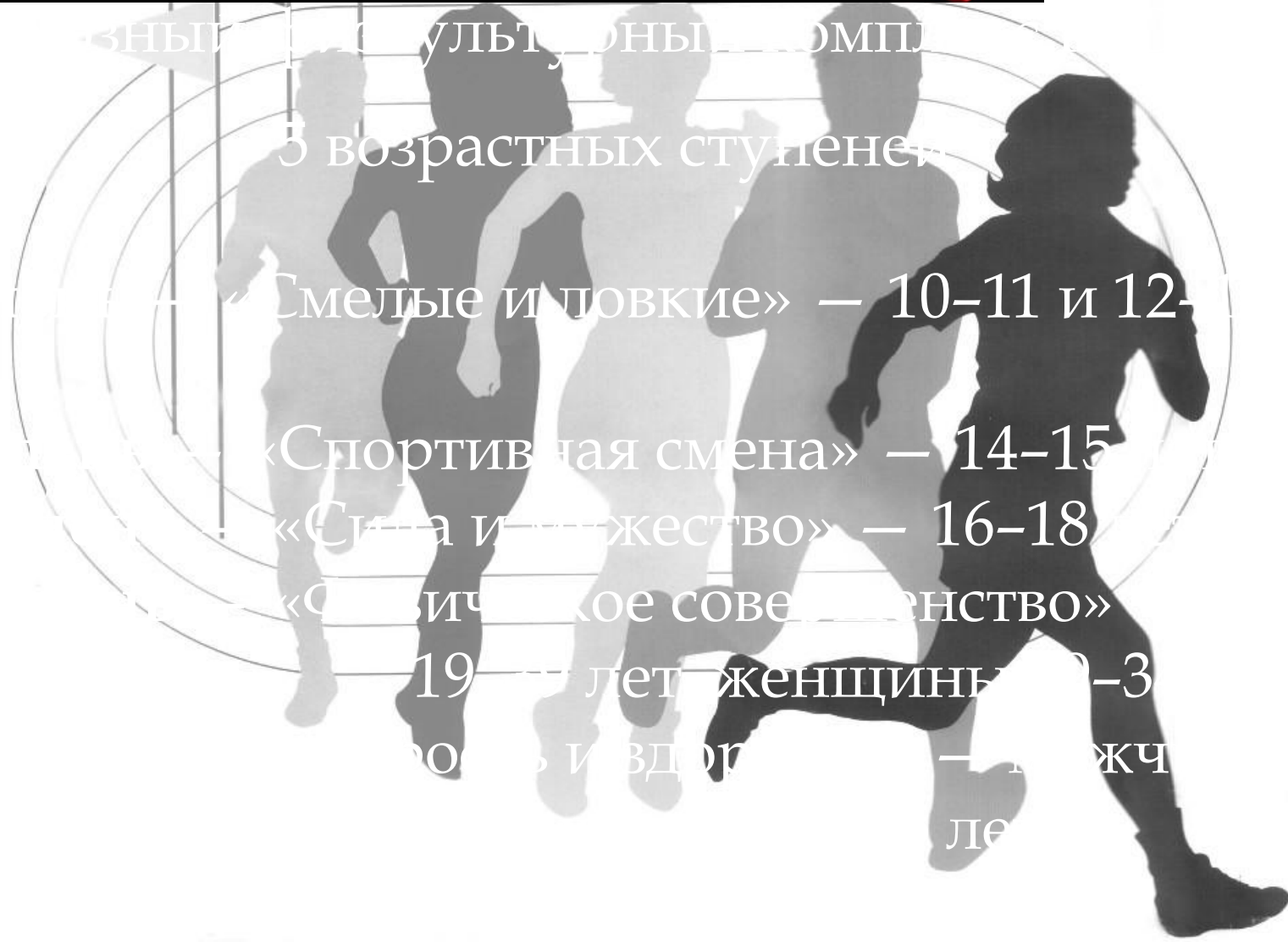
ГТО - путь к здоровью



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

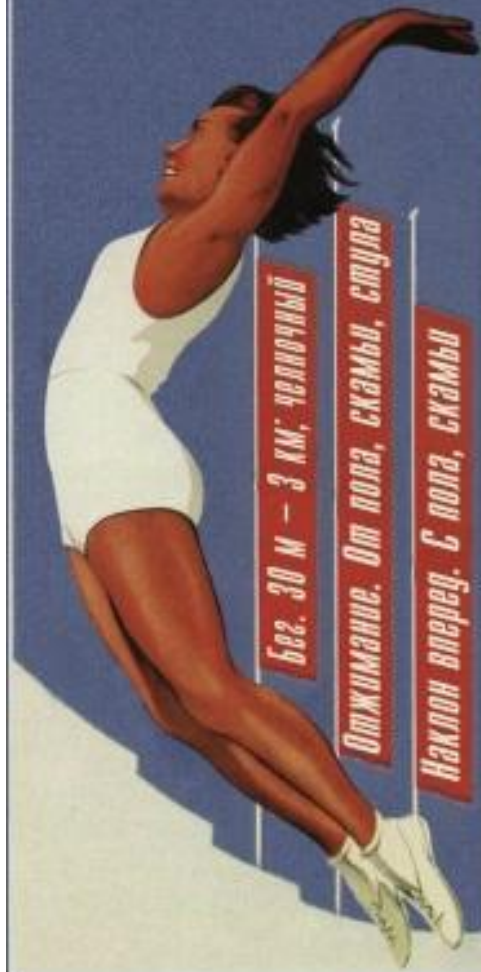
5 возрастных ступеней

- 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 — «Совиное советское советское мужество» — 19-30 лет (мужчины); 20-30 лет (женщины);
- V ступень — «Сила, мужество и здоровье» — 40-60 лет (мужчины); 40-50 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 60 м	16,4	17,1	17,8	16,4	17,1	17,8
2. Бег на 100 м	4,3	4,7	5,0	4,2	4,6	4,9
3. Бег на 200 м	1,3	1,4	1,5	1,3	1,4	1,5
4. Бег на 400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
5. Бег на 800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
6. Бег на 1600 м	3,8	4,1	4,4	3,8	4,1	4,4
7. Бег на 3200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
8. Бег на 6400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
9. Бег на 12800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
10. Бег на 25600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
11. Бег на 51200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
12. Бег на 102400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
13. Бег на 204800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
14. Бег на 409600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
15. Бег на 819200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
16. Бег на 1638400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
17. Бег на 3276800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
18. Бег на 6553600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
19. Бег на 13107200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
20. Бег на 26214400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
21. Бег на 52428800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
22. Бег на 104857600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
23. Бег на 209715200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
24. Бег на 419430400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
25. Бег на 838860800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
26. Бег на 1677721600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
27. Бег на 3355443200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
28. Бег на 6710886400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
29. Бег на 13421772800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
30. Бег на 26843545600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
31. Бег на 53687091200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
32. Бег на 107374182400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
33. Бег на 214748364800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
34. Бег на 429496729600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
35. Бег на 858993459200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
36. Бег на 1717986918400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
37. Бег на 3435973836800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
38. Бег на 6871947673600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
39. Бег на 13743895347200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
40. Бег на 27487790694400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
41. Бег на 54975581388800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
42. Бег на 109951162777600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
43. Бег на 219902325555200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
44. Бег на 439804651110400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
45. Бег на 879609302220800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
46. Бег на 1759218604441600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
47. Бег на 3518437208883200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
48. Бег на 7036874417766400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
49. Бег на 14073748835532800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
50. Бег на 28147497671065600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
51. Бег на 56294995342131200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
52. Бег на 112589990684262400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
53. Бег на 225179981368524800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
54. Бег на 450359962737049600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
55. Бег на 900719925474099200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
56. Бег на 1801439850948198400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
57. Бег на 3602879701896396800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
58. Бег на 7205759403792793600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
59. Бег на 14411518807585587200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
60. Бег на 28823037615171174400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
61. Бег на 57646075230342348800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
62. Бег на 115292150460684697600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
63. Бег на 230584300921369395200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
64. Бег на 461168601842738790400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
65. Бег на 922337203685477580800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
66. Бег на 1844674407370955161600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
67. Бег на 3689348814741910323200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
68. Бег на 7378697629483820646400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
69. Бег на 14757395258967641292800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
70. Бег на 29514790517935282585600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
71. Бег на 59029581035870565171200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
72. Бег на 118059162071741130342400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
73. Бег на 236118324143482260684800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
74. Бег на 472236648286964521369600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
75. Бег на 944473296573929042739200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
76. Бег на 1888946593147858085478400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
77. Бег на 3777893186295716170956800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
78. Бег на 7555786372591432341913600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
79. Бег на 15111572745182864683827200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
80. Бег на 30223145490365729367654400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
81. Бег на 60446290980731458735308800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
82. Бег на 120892581961462917470617600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
83. Бег на 241785163922925834941235200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
84. Бег на 483570327845851669882470400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
85. Бег на 967140655691703339764940800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
86. Бег на 1934281311383406679529881600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
87. Бег на 3868562622766813359059763200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
88. Бег на 7737125245533626718119526400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
89. Бег на 15474250491067253436239052800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
90. Бег на 30948500982134506872478105600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
91. Бег на 61897001964269013744956211200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
92. Бег на 123794003928538027489924422400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
93. Бег на 247588007857076054979848844800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
94. Бег на 49517601571415210995969769600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
95. Бег на 99035203142830421991939539200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
96. Бег на 198070406285660843983879078400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
97. Бег на 396140812571321687967758156800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
98. Бег на 792281625142643375935516313600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
99. Бег на 1584563250285286751871032627200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
100. Бег на 3169126500570573503742065254400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
101. Бег на 6338253001141147007484130508800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
102. Бег на 12676506002282294014968261011600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
103. Бег на 25353012004564588029936522023200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
104. Бег на 50706024009129176059873044046400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
105. Бег на 101412048018258352119746088092800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
106. Бег на 202824096036516704239492176185600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
107. Бег на 405648192073033408478984353371200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
108. Бег на 811296384146066816957978706742400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
109. Бег на 1622592768292133633915957133484800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
110. Бег на 3245185536584267267831914266969600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
111. Бег на 6490371073168534535663828533939200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
112. Бег на 12980742146337069071327657067878400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
113. Бег на 25961484292674138142655314135756800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
114. Бег на 51922968585348276285310628271513600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
115. Бег на 10384593717069655257062125544027200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
116. Бег на 207691874341393105141242510888454400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
117. Бег на 41538374868278621028248502176908800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
118. Бег на 83076749736557242056497004353817600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
119. Бег на 166153499473114484112994008707635200 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
120. Бег на 332306998946228968225988017414670400 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
121. Бег на 664613997892457936451976034829348800 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
122. Бег на 132922799578491587290395206965889600 м	3,5	3,8	4,1	3,5	3,8	4,1
123. Бег на 2658455991569831745807904139317798400 м	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
124. Бег на 5316911983139663491615808278635596800 м	3,5	3,8				



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!**