



**ВСЕРОССИЙСКИЙ УРОК  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**



**ГОТОВ  
К ТРУДУ  
И ОБОРОНЕ**







Вместе Siamo здоровее - Together we are healthier!  
Центр «Волгоградский областной центр профилактики», Волгоград

**ГТО - путь к здоровью**



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

5 возрастных ступеней

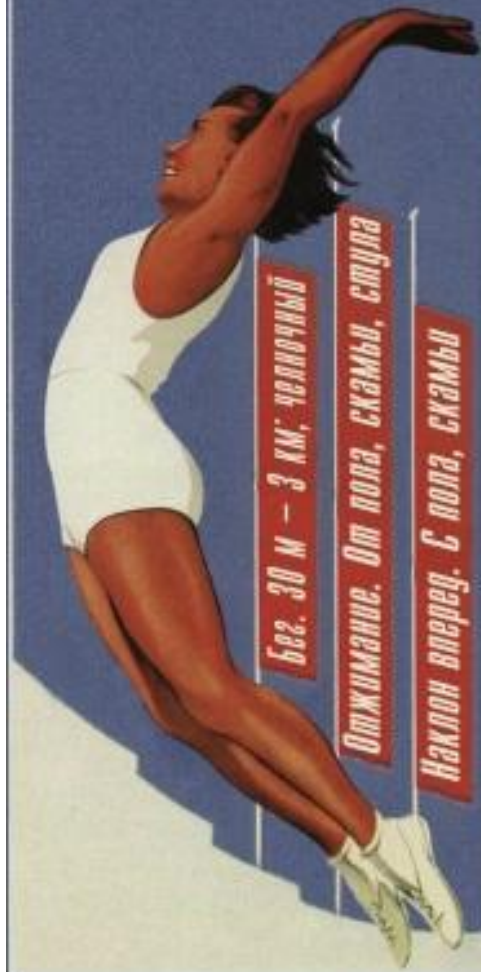
- I ступень — «Смелые и ловкие» — 10-11 и 12-13 лет;
- II ступень — «Спортивная смена» — 14-15 лет;
- III ступень — «Сила и мужество» — 16-18 лет;
- IV ступень — «Совицкое советское мужество» — 19-30 лет мужчины; 20-30 лет женщины;
- V ступень — «Сила, мужество и здоровье» — мужчины 40-60 лет; женщины 40-50 лет.







# 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 пересеченной местности

Смешанное передвижение

Скандинавская ходьба

Рывок гирь

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



| Вид испытательного уровня | 6-8 лет  |          |          |
|---------------------------|----------|----------|----------|
|                           | Мальчики | Девочки  | Дети     |
| 1. Бег на 60 м            | 16,4     | 17,1     | 17,8     |
| 2. Бег на 100 м           | 33,5     | 34,8     | 36,2     |
| 3. Бег на 200 м           | 1:07,5   | 1:10,0   | 1:13,0   |
| 4. Бег на 400 м           | 2:30,0   | 2:35,0   | 2:40,0   |
| 5. Бег на 800 м           | 5:30,0   | 5:45,0   | 6:00,0   |
| 6. Бег на 1200 м          | 9:00,0   | 9:30,0   | 10:00,0  |
| 7. Бег на 1600 м          | 12:30,0  | 13:00,0  | 13:30,0  |
| 8. Бег на 2000 м          | 16:00,0  | 16:30,0  | 17:00,0  |
| 9. Бег на 2400 м          | 19:30,0  | 20:00,0  | 20:30,0  |
| 10. Бег на 2800 м         | 23:00,0  | 23:30,0  | 24:00,0  |
| 11. Бег на 3200 м         | 26:30,0  | 27:00,0  | 27:30,0  |
| 12. Бег на 3600 м         | 30:00,0  | 30:30,0  | 31:00,0  |
| 13. Бег на 4000 м         | 33:30,0  | 34:00,0  | 34:30,0  |
| 14. Бег на 4400 м         | 37:00,0  | 37:30,0  | 38:00,0  |
| 15. Бег на 4800 м         | 40:30,0  | 41:00,0  | 41:30,0  |
| 16. Бег на 5200 м         | 44:00,0  | 44:30,0  | 45:00,0  |
| 17. Бег на 5600 м         | 47:30,0  | 48:00,0  | 48:30,0  |
| 18. Бег на 6000 м         | 51:00,0  | 51:30,0  | 52:00,0  |
| 19. Бег на 6400 м         | 54:30,0  | 55:00,0  | 55:30,0  |
| 20. Бег на 6800 м         | 58:00,0  | 58:30,0  | 59:00,0  |
| 21. Бег на 7200 м         | 61:30,0  | 62:00,0  | 62:30,0  |
| 22. Бег на 7600 м         | 65:00,0  | 65:30,0  | 66:00,0  |
| 23. Бег на 8000 м         | 68:30,0  | 69:00,0  | 69:30,0  |
| 24. Бег на 8400 м         | 72:00,0  | 72:30,0  | 73:00,0  |
| 25. Бег на 8800 м         | 75:30,0  | 76:00,0  | 76:30,0  |
| 26. Бег на 9200 м         | 79:00,0  | 79:30,0  | 80:00,0  |
| 27. Бег на 9600 м         | 82:30,0  | 83:00,0  | 83:30,0  |
| 28. Бег на 10000 м        | 86:00,0  | 86:30,0  | 87:00,0  |
| 29. Бег на 10400 м        | 89:30,0  | 90:00,0  | 90:30,0  |
| 30. Бег на 10800 м        | 93:00,0  | 93:30,0  | 94:00,0  |
| 31. Бег на 11200 м        | 96:30,0  | 97:00,0  | 97:30,0  |
| 32. Бег на 11600 м        | 100:00,0 | 100:30,0 | 101:00,0 |
| 33. Бег на 12000 м        | 103:30,0 | 104:00,0 | 104:30,0 |
| 34. Бег на 12400 м        | 107:00,0 | 107:30,0 | 108:00,0 |
| 35. Бег на 12800 м        | 110:30,0 | 111:00,0 | 111:30,0 |
| 36. Бег на 13200 м        | 114:00,0 | 114:30,0 | 115:00,0 |
| 37. Бег на 13600 м        | 117:30,0 | 118:00,0 | 118:30,0 |
| 38. Бег на 14000 м        | 121:00,0 | 121:30,0 | 122:00,0 |
| 39. Бег на 14400 м        | 124:30,0 | 125:00,0 | 125:30,0 |
| 40. Бег на 14800 м        | 128:00,0 | 128:30,0 | 129:00,0 |
| 41. Бег на 15200 м        | 131:30,0 | 132:00,0 | 132:30,0 |
| 42. Бег на 15600 м        | 135:00,0 | 135:30,0 | 136:00,0 |
| 43. Бег на 16000 м        | 138:30,0 | 139:00,0 | 139:30,0 |
| 44. Бег на 16400 м        | 142:00,0 | 142:30,0 | 143:00,0 |
| 45. Бег на 16800 м        | 145:30,0 | 146:00,0 | 146:30,0 |
| 46. Бег на 17200 м        | 149:00,0 | 149:30,0 | 150:00,0 |
| 47. Бег на 17600 м        | 152:30,0 | 153:00,0 | 153:30,0 |
| 48. Бег на 18000 м        | 156:00,0 | 156:30,0 | 157:00,0 |
| 49. Бег на 18400 м        | 159:30,0 | 160:00,0 | 160:30,0 |
| 50. Бег на 18800 м        | 163:00,0 | 163:30,0 | 164:00,0 |
| 51. Бег на 19200 м        | 166:30,0 | 167:00,0 | 167:30,0 |
| 52. Бег на 19600 м        | 170:00,0 | 170:30,0 | 171:00,0 |
| 53. Бег на 20000 м        | 173:30,0 | 174:00,0 | 174:30,0 |
| 54. Бег на 20400 м        | 177:00,0 | 177:30,0 | 178:00,0 |
| 55. Бег на 20800 м        | 180:30,0 | 181:00,0 | 181:30,0 |
| 56. Бег на 21200 м        | 184:00,0 | 184:30,0 | 185:00,0 |
| 57. Бег на 21600 м        | 187:30,0 | 188:00,0 | 188:30,0 |
| 58. Бег на 22000 м        | 191:00,0 | 191:30,0 | 192:00,0 |
| 59. Бег на 22400 м        | 194:30,0 | 195:00,0 | 195:30,0 |
| 60. Бег на 22800 м        | 198:00,0 | 198:30,0 | 199:00,0 |
| 61. Бег на 23200 м        | 201:30,0 | 202:00,0 | 202:30,0 |
| 62. Бег на 23600 м        | 205:00,0 | 205:30,0 | 206:00,0 |
| 63. Бег на 24000 м        | 208:30,0 | 209:00,0 | 209:30,0 |
| 64. Бег на 24400 м        | 212:00,0 | 212:30,0 | 213:00,0 |
| 65. Бег на 24800 м        | 215:30,0 | 216:00,0 | 216:30,0 |
| 66. Бег на 25200 м        | 219:00,0 | 219:30,0 | 220:00,0 |
| 67. Бег на 25600 м        | 222:30,0 | 223:00,0 | 223:30,0 |
| 68. Бег на 26000 м        | 226:00,0 | 226:30,0 | 227:00,0 |
| 69. Бег на 26400 м        | 229:30,0 | 230:00,0 | 230:30,0 |
| 70. Бег на 26800 м        | 233:00,0 | 233:30,0 | 234:00,0 |
| 71. Бег на 27200 м        | 236:30,0 | 237:00,0 | 237:30,0 |
| 72. Бег на 27600 м        | 240:00,0 | 240:30,0 | 241:00,0 |
| 73. Бег на 28000 м        | 243:30,0 | 244:00,0 | 244:30,0 |
| 74. Бег на 28400 м        | 247:00,0 | 247:30,0 | 248:00,0 |
| 75. Бег на 28800 м        | 250:30,0 | 251:00,0 | 251:30,0 |
| 76. Бег на 29200 м        | 254:00,0 | 254:30,0 | 255:00,0 |
| 77. Бег на 29600 м        | 257:30,0 | 258:00,0 | 258:30,0 |
| 78. Бег на 30000 м        | 261:00,0 | 261:30,0 | 262:00,0 |
| 79. Бег на 30400 м        | 264:30,0 | 265:00,0 | 265:30,0 |
| 80. Бег на 30800 м        | 268:00,0 | 268:30,0 | 269:00,0 |
| 81. Бег на 31200 м        | 271:30,0 | 272:00,0 | 272:30,0 |
| 82. Бег на 31600 м        | 275:00,0 | 275:30,0 | 276:00,0 |
| 83. Бег на 32000 м        | 278:30,0 | 279:00,0 | 279:30,0 |
| 84. Бег на 32400 м        | 282:00,0 | 282:30,0 | 283:00,0 |
| 85. Бег на 32800 м        | 285:30,0 | 286:00,0 | 286:30,0 |
| 86. Бег на 33200 м        | 289:00,0 | 289:30,0 | 290:00,0 |
| 87. Бег на 33600 м        | 292:30,0 | 293:00,0 | 293:30,0 |
| 88. Бег на 34000 м        | 296:00,0 | 296:30,0 | 297:00,0 |
| 89. Бег на 34400 м        | 299:30,0 | 300:00,0 | 300:30,0 |
| 90. Бег на 34800 м        | 303:00,0 | 303:30,0 | 304:00,0 |
| 91. Бег на 35200 м        | 306:30,0 | 307:00,0 | 307:30,0 |
| 92. Бег на 35600 м        | 310:00,0 | 310:30,0 | 311:00,0 |
| 93. Бег на 36000 м        | 313:30,0 | 314:00,0 | 314:30,0 |
| 94. Бег на 36400 м        | 317:00,0 | 317:30,0 | 318:00,0 |
| 95. Бег на 36800 м        | 320:30,0 | 321:00,0 | 321:30,0 |
| 96. Бег на 37200 м        | 324:00,0 | 324:30,0 | 325:00,0 |
| 97. Бег на 37600 м        | 327:30,0 | 328:00,0 | 328:30,0 |
| 98. Бег на 38000 м        | 331:00,0 | 331:30,0 | 332:00,0 |
| 99. Бег на 38400 м        | 334:30,0 | 335:00,0 | 335:30,0 |
| 100. Бег на 38800 м       | 338:00,0 | 338:30,0 | 339:00,0 |
| 101. Бег на 39200 м       | 341:30,0 | 342:00,0 | 342:30,0 |
| 102. Бег на 39600 м       | 345:00,0 | 345:30,0 | 346:00,0 |
| 103. Бег на 40000 м       | 348:30,0 | 349:00,0 | 349:30,0 |
| 104. Бег на 40400 м       | 352:00,0 | 352:30,0 | 353:00,0 |
| 105. Бег на 40800 м       | 355:30,0 | 356:00,0 | 356:30,0 |
| 106. Бег на 41200 м       | 359:00,0 | 359:30,0 | 360:00,0 |
| 107. Бег на 41600 м       | 362:30,0 | 363:00,0 | 363:30,0 |
| 108. Бег на 42000 м       | 366:00,0 | 366:30,0 | 367:00,0 |
| 109. Бег на 42400 м       | 369:30,0 | 370:00,0 | 370:30,0 |
| 110. Бег на 42800 м       | 373:00,0 | 373:30,0 | 374:00,0 |
| 111. Бег на 43200 м       | 376:30,0 | 377:00,0 | 377:30,0 |
| 112. Бег на 43600 м       | 380:00,0 | 380:30,0 | 381:00,0 |
| 113. Бег на 44000 м       | 383:30,0 | 384:00,0 | 384:30,0 |
| 114. Бег на 44400 м       | 387:00,0 | 387:30,0 | 388:00,0 |
| 115. Бег на 44800 м       | 390:30,0 | 391:00,0 | 391:30,0 |
| 116. Бег на 45200 м       | 394:00,0 | 394:30,0 | 395:00,0 |
| 117. Бег на 45600 м       | 397:30,0 | 398:00,0 | 398:30,0 |
| 118. Бег на 46000 м       | 401:00,0 | 401:30,0 | 402:00,0 |
| 119. Бег на 46400 м       | 404:30,0 | 405:00,0 | 405:30,0 |
| 120. Бег на 46800 м       | 408:00,0 | 408:30,0 | 409:00,0 |
| 121. Бег на 47200 м       | 411:30,0 | 412:00,0 | 412:30,0 |
| 122. Бег на 47600 м       | 415:00,0 | 415:30,0 | 416:00,0 |
| 123. Бег на 48000 м       | 418:30,0 | 419:00,0 | 419:30,0 |
| 124. Бег на 48400 м       | 422:00,0 | 422:30,0 | 423:00,0 |
| 125. Бег на 48800 м       | 425:30,0 | 426:00,0 | 426:30,0 |
| 126. Бег на 49200 м       | 429:00,0 | 429:30,0 | 430:00,0 |
| 127. Бег на 49600 м       | 432:30,0 | 433:00,0 | 433:30,0 |
| 128. Бег на 50000 м       | 436:00,0 | 436:30,0 | 437:00,0 |
| 129. Бег на 50400 м       | 439:30,0 | 440:00,0 | 440:30,0 |
| 130. Бег на 50800 м       | 443:00,0 | 443:30,0 | 444:00,0 |
| 131. Бег на 51200 м       | 446:30,0 | 447:00,0 | 447:30,0 |
| 132. Бег на 51600 м       | 450:00,0 | 450:30,0 | 451:00,0 |
| 133. Бег на 52000 м       | 453:30,0 | 454:00,0 | 454:30,0 |
| 134. Бег на 52400 м       | 457:00,0 | 457:30,0 | 458:00,0 |
| 135. Бег на 52800 м       | 460:30,0 | 461:00,0 | 461:30,0 |
| 136. Бег на 53200 м       | 464:00,0 | 464:30,0 | 465:00,0 |
| 137. Бег на 53600 м       | 467:30,0 | 468:00,0 | 468:30,0 |
| 138. Бег на 54000 м       | 471:00,0 | 471:30,0 | 472:00,0 |
| 139. Бег на 54400 м       | 474:30,0 | 475:00,0 | 475:30,0 |
| 140. Бег на 54800 м       | 478:00,0 | 478:30,0 | 479:00,0 |
| 141. Бег на 55200 м       | 481:30,0 | 482:00,0 | 482:30,0 |
| 142. Бег на 55600 м       | 485:00,0 | 485:30,0 | 486:00,0 |
| 143. Бег на 56000 м       | 488:30,0 | 489:00,0 | 489:30,0 |
| 144. Бег на 56400 м       | 492:00,0 | 492:30,0 | 493:00,0 |
| 145. Бег на 56800 м       | 495:30,0 | 496:00,0 | 496:30,0 |
| 146. Бег на 57200 м       | 499:00,0 | 499:30,0 | 500:00,0 |
| 147. Бег на 57600 м       | 502:30,0 | 503:00,0 | 503:30,0 |
| 148. Бег на 58000 м       | 506:00,0 | 506:30,0 | 507:00,0 |
| 149. Бег на 58400 м       | 509:30,0 | 510:00,0 | 510:30,0 |
| 150. Бег на 58800 м       | 513:00,0 | 513:30,0 | 514:00,0 |
| 151. Бег на 59200 м       | 516:30,0 | 517:00,0 | 517:30,0 |
| 152. Бег на 59600 м       | 520:00,0 | 520:30,0 | 521:00,0 |
| 153. Бег на 60000 м       | 523:30,0 | 524:00,0 | 524:30,0 |
| 154. Бег на 60400 м       | 527:00,0 | 527:30,0 | 528:00,0 |
| 155. Бег на 60800 м       | 530:30,0 | 531:00,0 | 531:30,0 |
| 156. Бег на 61200 м       | 534:00,0 | 534:30,0 | 535:00,0 |
| 157. Бег на 61600 м       | 537:30,0 | 538:00,0 | 538:30,0 |
| 158. Бег на 62000 м       | 541:00,0 | 541:30,0 | 542:00,0 |
| 159. Бег на 62400 м       | 544:30,0 | 545:00,0 | 545:30,0 |
| 160. Бег на 62800 м       | 548:00,0 | 548:30,0 | 549:00,0 |
| 161. Бег на 63200 м       | 551:30,0 | 552:00,0 | 552:30,0 |
| 162. Бег на 63600 м       | 555:00,0 | 555:30,0 | 556:00,0 |
| 163. Бег на 64000 м       | 558:30,0 | 559:00,0 | 559:30,0 |
| 164. Бег на 64400 м       | 562:00,0 | 562:30,0 | 563:00,0 |
| 165. Бег на 64800 м       | 565:30,0 | 566:00,0 | 566:30,0 |
| 166. Бег на 65200 м       | 569:00,0 | 569:30,0 | 570:00,0 |
| 167. Бег на 65600 м       | 572:30,0 | 573:00,0 | 573:30,0 |
| 168. Бег на 66000 м       | 576:00,0 | 576:30,0 | 577:00,0 |
| 169. Бег на 66400 м       | 579:30,0 | 580:00,0 | 580:30,0 |
| 170. Бег на 66800 м       | 583:00,0 | 583:30,0 | 584:00,0 |
| 171. Бег на 67200 м       | 586:30,0 | 587:00,0 | 587:30,0 |
| 172. Бег на 67600 м       | 590:00,0 | 590:30,0 | 591:00,0 |
| 173. Бег на 68000 м       | 593:30,0 | 594:00,0 | 594:30,0 |
| 174. Бег на 68400 м       | 597:00,0 | 597:30,0 | 598:00,0 |
| 175. Бег на 68800 м       | 600:30,0 | 601:00,0 | 601:30,0 |
| 176. Бег на 69200 м       | 604:00,0 | 604:30,0 | 605:00,0 |
|                           |          |          |          |





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.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.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!**