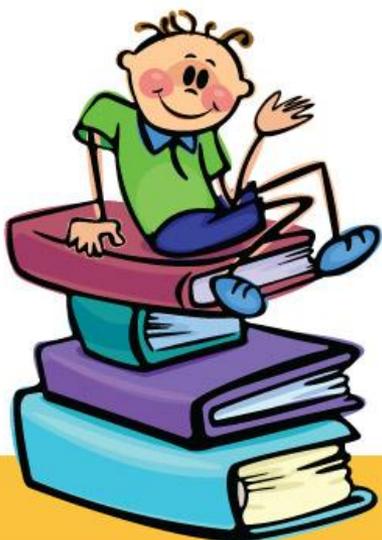


Летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лежневская средняя школа № 11

Индивидуальный проект на тему:  
«Продвижение ВФСК ГТО среди  
сверстников»



Работу выполнил: Хренов Дмитрий, участник  
Фестиваля ГТО 3 ступени  
2017 г.

**ГОТОВ  
К ТРУДУ  
И ОБОРОНЕ**





**ГТО - путь к здоровью**

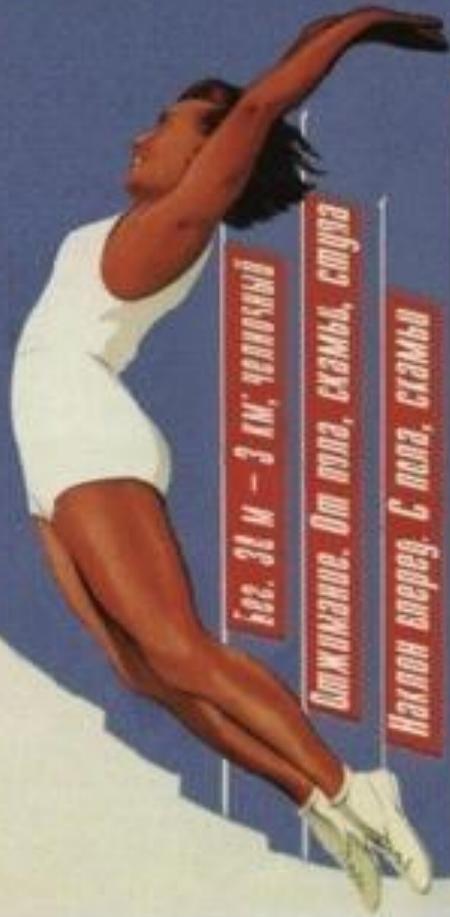


Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО имел  
5 возрастных ступеней

- 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 — «Физическое совершенство» — мужчины 19–39 лет, женщины 19–34 лет;
- V ступень — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40–60 лет, женщины 35–55 лет.



# ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



Бег. 30 м — 3 км; челночный

Вжимание. От пола, скамья, стул

Наклон вперед. С пола, скамья

Подтягивание. Высокая, низкая перекладина

Кросс по пересеченной местности

Смешанное передвижение

Скандинавская ходьба

Рынок гирь

Плавание

Бег на лыжах

Стрельба. Инвентаризация,  
электронное думье

Горный 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 дистанцию в километр с такой скоростью, что судьи не поверили показаниям секундомеров и потребовали пробежать еще раз. Впоследствии братья установили 24 рекорда 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 Министров Российской Федерации от 18 июля 2014 г. № 575



### 6-8 лет

Вид физической подготовки	Мужчины		Женщины	
	1 ступень	2 ступень	1 ступень	2 ступень
Бег на 100 м	1:40	1:30	1:45	1:35
Бег на 200 м	3:30	3:15	3:45	3:30
Бег на 400 м	7:30	7:00	7:45	7:15
Бег на 600 м	11:30	10:45	11:45	11:00
Бег на 800 м	15:30	14:45	15:45	15:00
Бег на 1000 м	19:30	18:45	19:45	19:00
Бег на 1200 м	23:30	22:45	23:45	23:00
Бег на 1400 м	27:30	26:45	27:45	27:00
Бег на 1600 м	31:30	30:45	31:45	31:00
Бег на 1800 м	35:30	34:45	35:45	35:00
Бег на 2000 м	39:30	38:45	39:45	39:00
Бег на 2200 м	43:30	42:45	43:45	43:00
Бег на 2400 м	47:30	46:45	47:45	47:00
Бег на 2600 м	51:30	50:45	51:45	51:00
Бег на 2800 м	55:30	54:45	55:45	55:00
Бег на 3000 м	59:30	58:45	59:45	59:00
Бег на 3200 м	63:30	62:45	63:45	63:00
Бег на 3400 м	67:30	66:45	67:45	67:00
Бег на 3600 м	71:30	70:45	71:45	71:00
Бег на 3800 м	75:30	74:45	75:45	75:00
Бег на 4000 м	79:30	78:45	79:45	79:00
Бег на 4200 м	83:30	82:45	83:45	83:00
Бег на 4400 м	87:30	86:45	87:45	87:00
Бег на 4600 м	91:30	90:45	91:45	91:00
Бег на 4800 м	95:30	94:45	95:45	95:00
Бег на 5000 м	99:30	98:45	99:45	99:00
Бег на 5200 м	103:30	102:45	103:45	103:00
Бег на 5400 м	107:30	106:45	107:45	107:00
Бег на 5600 м	111:30	110:45	111:45	111:00
Бег на 5800 м	115:30	114:45	115:45	115:00
Бег на 6000 м	119:30	118:45	119:45	119:00
Бег на 6200 м	123:30	122:45	123:45	123:00
Бег на 6400 м	127:30	126:45	127:45	127:00
Бег на 6600 м	131:30	130:45	131:45	131:00
Бег на 6800 м	135:30	134:45	135:45	135:00
Бег на 7000 м	139:30	138:45	139:45	139:00
Бег на 7200 м	143:30	142:45	143:45	143:00
Бег на 7400 м	147:30	146:45	147:45	147:00
Бег на 7600 м	151:30	150:45	151:45	151:00
Бег на 7800 м	155:30	154:45	155:45	155:00
Бег на 8000 м	159:30	158:45	159:45	159:00
Бег на 8200 м	163:30	162:45	163:45	163:00
Бег на 8400 м	167:30	166:45	167:45	167:00
Бег на 8600 м	171:30	170:45	171:45	171:00
Бег на 8800 м	175:30	174:45	175:45	175:00
Бег на 9000 м	179:30	178:45	179:45	179:00
Бег на 9200 м	183:30	182:45	183:45	183:00
Бег на 9400 м	187:30	186:45	187:45	187:00
Бег на 9600 м	191:30	190:45	191:45	191:00
Бег на 9800 м	195:30	194:45	195:45	195:00
Бег на 10000 м	199:30	198:45	199:45	199:00
Бег на 10200 м	203:30	202:45	203:45	203:00
Бег на 10400 м	207:30	206:45	207:45	207:00
Бег на 10600 м	211:30	210:45	211:45	211:00
Бег на 10800 м	215:30	214:45	215:45	215:00
Бег на 11000 м	219:30	218:45	219:45	219:00
Бег на 11200 м	223:30	222:45	223:45	223:00
Бег на 11400 м	227:30	226:45	227:45	227:00
Бег на 11600 м	231:30	230:45	231:45	231:00
Бег на 11800 м	235:30	234:45	235:45	235:00
Бег на 12000 м	239:30	238:45	239:45	239:00
Бег на 12200 м	243:30	242:45	243:45	243:00
Бег на 12400 м	247:30	246:45	247:45	247:00
Бег на 12600 м	251:30	250:45	251:45	251:00
Бег на 12800 м	255:30	254:45	255:45	255:00
Бег на 13000 м	259:30	258:45	259:45	259:00
Бег на 13200 м	263:30	262:45	263:45	263:00
Бег на 13400 м	267:30	266:45	267:45	267:00
Бег на 13600 м	271:30	270:45	271:45	271:00
Бег на 13800 м	275:30	274:45	275:45	275:00
Бег на 14000 м	279:30	278:45	279:45	279:00
Бег на 14200 м	283:30	282:45	283:45	283:00
Бег на 14400 м	287:30	286:45	287:45	287:00
Бег на 14600 м	291:30	290:45	291:45	291:00
Бег на 14800 м	295:30	294:45	295:45	295:00
Бег на 15000 м	299:30	298:45	299:45	299:00
Бег на 15200 м	303:30	302:45	303:45	303:00
Бег на 15400 м	307:30	306:45	307:45	307:00
Бег на 15600 м	311:30	310:45	311:45	311:00
Бег на 15800 м	315:30	314:45	315:45	315:00
Бег на 16000 м	319:30	318:45	319:45	319:00
Бег на 16200 м	323:30	322:45	323:45	323:00
Бег на 16400 м	327:30	326:45	327:45	327:00
Бег на 16600 м	331:30	330:45	331:45	331:00
Бег на 16800 м	335:30	334:45	335:45	335:00
Бег на 17000 м	339:30	338:45	339:45	339:00
Бег на 17200 м	343:30	342:45	343:45	343:00
Бег на 17400 м	347:30	346:45	347:45	347:00
Бег на 17600 м	351:30	350:45	351:45	351:00
Бег на 17800 м	355:30	354:45	355:45	355:00
Бег на 18000 м	359:30	358:45	359:45	359:00
Бег на 18200 м	363:30	362:45	363:45	363:00
Бег на 18400 м	367:30	366:45	367:45	367:00
Бег на 18600 м	371:30	370:45	371:45	371:00
Бег на 18800 м	375:30	374:45	375:45	375:00
Бег на 19000 м	379:30	378:45	379:45	379:00
Бег на 19200 м	383:30	382:45	383:45	383:00
Бег на 19400 м	387:30	386:45	387:45	387:00
Бег на 19600 м	391:30	390:45	391:45	391:00
Бег на 19800 м	395:30	394:45	395:45	395:00
Бег на 20000 м	399:30	398:45	399:45	399:00
Бег на 20200 м	403:30	402:45	403:45	403:00
Бег на 20400 м	407:30	406:45	407:45	407:00
Бег на 20600 м	411:30	410:45	411:45	411:00
Бег на 20800 м	415:30	414:45	415:45	415:00
Бег на 21000 м	419:30	418:45	419:45	419:00
Бег на 21200 м	423:30	422:45	423:45	423:00
Бег на 21400 м	427:30	426:45	427:45	427:00
Бег на 21600 м	431:30	430:45	431:45	431:00
Бег на 21800 м	435:30	434:45	435:45	435:00
Бег на 22000 м	439:30	438:45	439:45	439:00
Бег на 22200 м	443:30	442:45	443:45	443:00
Бег на 22400 м	447:30	446:45	447:45	447:00
Бег на 22600 м	451:30	450:45	451:45	451:00
Бег на 22800 м	455:30	454:45	455:45	455:00
Бег на 23000 м	459:30	458:45	459:45	459:00
Бег на 23200 м	463:30	462:45	463:45	463:00
Бег на 23400 м	467:30	466:45	467:45	467:00
Бег на 23600 м	471:30	470:45	471:45	471:00
Бег на 23800 м	475:30	474:45	475:45	475:00
Бег на 24000 м	479:30	478:45	479:45	479:00
Бег на 24200 м	483:30	482:45	483:45	483:00
Бег на 24400 м	487:30	486:45	487:45	487:00
Бег на 24600 м	491:30	490:45	491:45	491:00
Бег на 24800 м	495:30	494:45	495:45	495:00
Бег на 25000 м	499:30	498:45	499:45	499:00
Бег на 25200 м	503:30	502:45	503:45	503:00
Бег на 25400 м	507:30	506:45	507:45	507:00
Бег на 25600 м	511:30	510:45	511:45	511:00
Бег на 25800 м	515:30	514:45	515:45	515:00
Бег на 26000 м	519:30	518:45	519:45	519:00
Бег на 26200 м	523:30	522:45	523:45	523:00
Бег на 26400 м	527:30	526:45	527:45	527:00
Бег на 26600 м	531:30	530:45	531:45	531:00
Бег на 26800 м	535:30	534:45	535:45	535:00
Бег на 27000 м	539:30	538:45	539:45	539:00
Бег на 27200 м	543:30	542:45	543:45	543:00
Бег на 27400 м	547:30	546:45	547:45	547:00
Бег на 27600 м	551:30	550:45	551:45	551:00
Бег на 27800 м	555:30	554:45	555:45	555:00
Бег на 28000 м	559:30	558:45	559:45	559:00
Бег на 28200 м	563:30	562:45	563:45	563:00
Бег на 28400 м	567:30	566:45	567:45	567:00
Бег на 28600 м	571:30	570:45	571:45	571:00
Бег на 28800 м	575:30	574:45	575:45	575:00
Бег на 29000 м	579:30	578:45	579:45	579:00
Бег на 29200 м	583:30	582:45	583:45	583:00
Бег на 29400 м	587:30	586:45	587:45	587:00
Бег на 29600 м	591:30	590:45	591:45	591:00
Бег на 29800 м	595:30	594:45	595:45	595:00
Бег на 30000 м	599:30	598:45	599:45	599:00
Бег на 30200 м	603:30	602:45	603:45	603:00
Бег на 30400 м	607:30	606:45	607:45	607:00
Бег на 30600 м	611:30	610:45	611:45	611:00
Бег на 30800 м	615:30	614:45	615:45	615:00
Бег на 31000 м	619:30	618:45	619:45	619:00
Бег на 31200 м	623:30	622:45	623:45	623:00
Бег на 31400 м	627:30	626:45	627:45	627:00
Бег на 31600 м	631:30	630:45	631:45	631:00
Бег на 31800 м	635:30	634:45	635:45	635:00
Бег на 32000 м	639:30	638:45	639:45	639:00
Бег на 32200 м	643:30	642:45	643:45	643:00
Бег на 32400 м	647:30	646:45	647:45	647:00
Бег на 32600 м	651:30	650:45	651:45	651:00
Бег на 32800 м	655:30	654:45	655:45	655:00
Бег на 33000 м	659:30	658:45	659:45	659:00
Бег на 33200 м	663:30	662:45	663:45	663:00
Бег на 33400 м	667:30	666:45	667:45	667:00
Бег на 33600 м	671:30	670:45	671:45	671:00
Бег на 33800 м	675:30			



спортсменом

БУДУ

