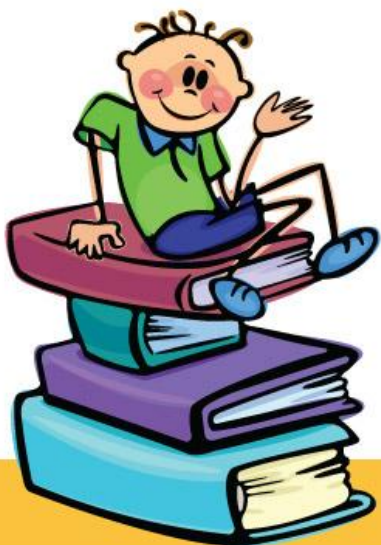


Летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций.

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**

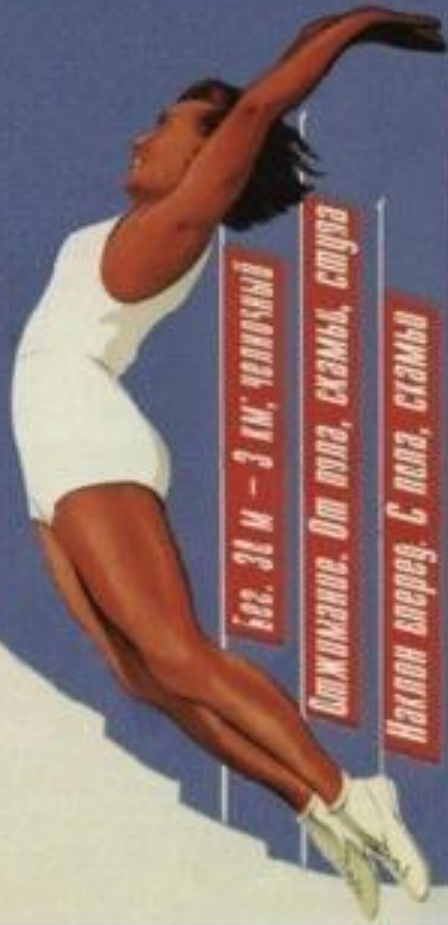


Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО имел  
5 возрастных ступеней

- 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

Плывание

Бег на лыжах

Стрельба. Индивидуальная, командная дробь

Горный поход

Прыжок в длину. С места, разбега

Метание. Мяч, спортивный снаряд

Побеги туловища лежа на спине. Пресс

Метание теннисного мяча в цель



# ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ



ГТО  
II



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  
твёрдо 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 Министрства Российской Федерации от 14 июля 2014 г. № 575



### 6-8 лет

Возрастная группа	Мужчины		Женщины	
	Норматив	Оценка	Норматив	Оценка
1. Бег на 20 м	20-25	5	20-25	5
2. Бег на 40 м	25-30	4	25-30	4
3. Бег на 60 м	35-40	3	35-40	3
4. Бег на 80 м	45-50	2	45-50	2
5. Бег на 100 м	55-60	1	55-60	1
6. Бег на 200 м	1:20-1:30	5	1:20-1:30	5
7. Бег на 400 м	2:30-3:00	4	2:30-3:00	4
8. Бег на 600 м	4:00-4:30	3	4:00-4:30	3
9. Бег на 800 м	5:30-6:00	2	5:30-6:00	2
10. Бег на 1000 м	7:00-7:30	1	7:00-7:30	1
11. Бег на 1500 м	10:00-10:30	5	10:00-10:30	5
12. Бег на 2000 м	13:00-13:30	4	13:00-13:30	4
13. Бег на 3000 м	19:00-19:30	3	19:00-19:30	3
14. Бег на 4000 м	25:00-25:30	2	25:00-25:30	2
15. Бег на 5000 м	32:00-32:30	1	32:00-32:30	1

### 9-10 лет

Возрастная группа	Мужчины		Женщины	
	Норматив	Оценка	Норматив	Оценка
1. Бег на 20 м	20-25	5	20-25	5
2. Бег на 40 м	25-30	4	25-30	4
3. Бег на 60 м	35-40	3	35-40	3
4. Бег на 80 м	45-50	2	45-50	2
5. Бег на 100 м	55-60	1	55-60	1
6. Бег на 200 м	1:15-1:25	5	1:15-1:25	5
7. Бег на 400 м	2:15-2:30	4	2:15-2:30	4
8. Бег на 600 м	3:30-4:00	3	3:30-4:00	3
9. Бег на 800 м	4:45-5:15	2	4:45-5:15	2
10. Бег на 1000 м	6:00-6:30	1	6:00-6:30	1
11. Бег на 1500 м	8:15-8:45	5	8:15-8:45	5
12. Бег на 2000 м	10:30-11:00	4	10:30-11:00	4
13. Бег на 3000 м	15:45-16:15	3	15:45-16:15	3
14. Бег на 4000 м	21:00-21:30	2	21:00-21:30	2
15. Бег на 5000 м	26:15-26:45	1	26:15-26:45	1

### 11-12 лет

Возрастная группа	Мужчины		Женщины	
	Норматив	Оценка	Норматив	Оценка
1. Бег на 20 м	20-25	5	20-25	5
2. Бег на 40 м	25-30	4	25-30	4
3. Бег на 60 м	35-40	3	35-40	3
4. Бег на 80 м	45-50	2	45-50	2
5. Бег на 100 м	55-60	1	55-60	1
6. Бег на 200 м	1:10-1:20	5	1:10-1:20	5
7. Бег на 400 м	2:10-2:25	4	2:10-2:25	4
8. Бег на 600 м	3:20-3:50	3	3:20-3:50	3
9. Бег на 800 м	4:30-5:00	2	4:30-5:00	2
10. Бег на 1000 м	5:40-6:10	1	5:40-6:10	1
11. Бег на 1500 м	7:50-8:20	5	7:50-8:20	5
12. Бег на 2000 м	10:00-10:30	4	10:00-10:30	4
13. Бег на 3000 м	14:10-14:40	3	14:10-14:40	3
14. Бег на 4000 м	18:20-18:50	2	18:20-18:50	2
15. Бег на 5000 м	22:30-23:00	1	22:30-23:00	1

### 13-15 лет

Возрастная группа	Мужчины		Женщины	
	Норматив	Оценка	Норматив	Оценка
1. Бег на 20 м	20-25	5	20-25	5
2. Бег на 40 м	25-30	4	25-30	4
3. Бег на 60 м	35-40	3	35-40	3
4. Бег на 80 м	45-50	2	45-50	2
5. Бег на 100 м	55-60	1	55-60	1
6. Бег на 200 м	1:05-1:15	5	1:05-1:15	5
7. Бег на 400 м	2:05-2:20	4	2:05-2:20	4
8. Бег на 600 м	3:10-3:40	3	3:10-3:40	3
9. Бег на 800 м	4:20-4:50	2	4:20-4:50	2
10. Бег на 1000 м	5:30-6:00	1	5:30-6:00	1
11. Бег на 1500 м	7:40-8:10	5	7:40-8:10	5
12. Бег на 2000 м	9:50-10:20	4	9:50-10:20	4
13. Бег на 3000 м	14:00-14:30	3	14:00-14:30	3
14. Бег на 4000 м	18:10-18:40	2	18:10-18:40	2
15. Бег на 5000 м	22:20-22:50	1	22:20-22:50	1

### 16-17 лет

Возрастная группа	Мужчины		Женщины	
	Норматив	Оценка	Норматив	Оценка
1. Бег на 20 м	20-25	5	20-25	5
2. Бег на 40 м	25-30	4	25-30	4
3. Бег на 60 м	35-40	3	35-40	3
4. Бег на 80 м	45-50	2	45-50	2
5. Бег на 100 м	55-60	1	55-60	1
6. Бег на 200 м	1:00-1:10	5	1:00-1:10	5
7. Бег на 400 м	2:00-2:15	4	2:00-2:15	4
8. Бег на 600 м	3:05-3:35	3	3:05-3:35	3
9. Бег на 800 м	4:15-4:45	2	4:15-4:45	2
10. Бег на 1000 м	5:25-5:55	1	5:25-5:55	1
11. Бег на 1500 м	7:35-8:05	5	7:35-8:05	5
12. Бег на 2000 м	9:45-10:15	4	9:45-10:15	4
13. Бег на 3000 м	13:55-14:25	3	13:55-14:25	3
14. Бег на 4000 м	18:05-18:35	2	18:05-18:35	2
15. Бег на 5000 м	22:15-22:45	1	22:15-22:45	1





спортсменом

БУДУ

