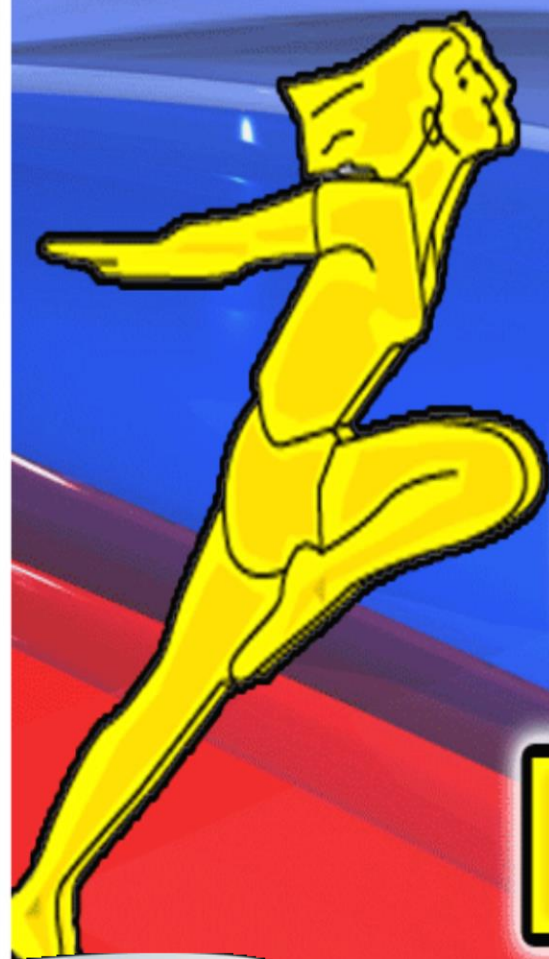




ВСЕРОССИЙСКИЙ УРОК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**





Всероссийский центр профессионального спорта
ФКП "Волгоградский областной центр профессионального спорта", Волгоград

ГТО - путь к здоровью

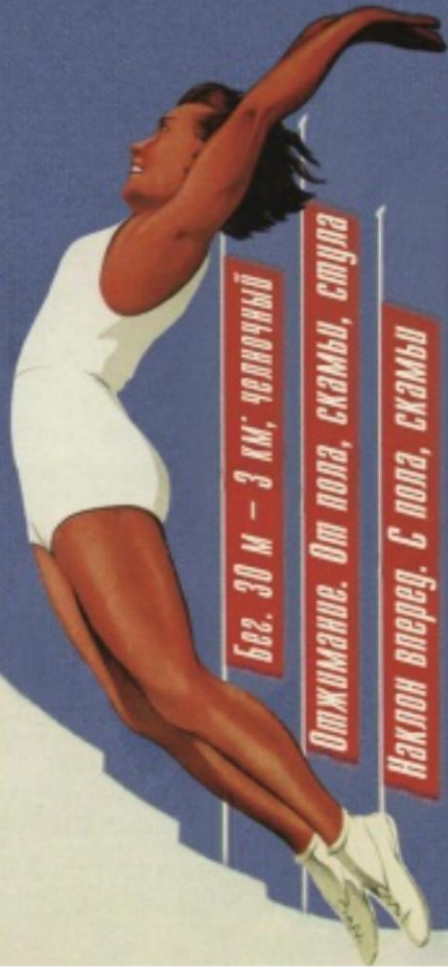


Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО имел
5 возрастных ступеней

- 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

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 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, 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 10/08/2014 г. № 575



6-8 лет

Вид испытаний (степень)	Мужчины			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
1. Бег на 100 м	1:04	1:11	1:17	1:04	1:11	1:17
2. Бег на 200 м	2:08	2:17	2:25	2:08	2:17	2:25
3. Бег на 400 м	4:16	4:34	4:52	4:16	4:34	4:52
4. Бег на 800 м	8:32	8:68	9:04	8:32	8:68	9:04
5. Бег на 1600 м	16:64	16:36	17:08	16:64	16:36	17:08
6. Бег на 3200 м	32:12	32:24	32:36	32:12	32:24	32:36
7. Бег на 6400 м	64:24	64:48	64:72	64:24	64:48	64:72
8. Бег на 12800 м	128:48	129:36	130:24	128:48	129:36	130:24
9. Бег на 25600 м	257:36	259:12	260:48	257:36	259:12	260:48
10. Бег на 51200 м	514:72	518:24	521:36	514:72	518:24	521:36
11. Бег на 102400 м	1029:44	1036:48	1043:52	1029:44	1036:48	1043:52
12. Бег на 204800 м	2059:28	2073:36	2087:44	2059:28	2073:36	2087:44
13. Бег на 409600 м	4118:56	4146:72	4175:28	4118:56	4146:72	4175:28
14. Бег на 819200 м	8237:12	8293:44	8350:16	8237:12	8293:44	8350:16
15. Бег на 1638400 м	16474:24	16586:88	16700:32	16474:24	16586:88	16700:32
16. Бег на 3276800 м	32948:48	33173:76	33400:64	32948:48	33173:76	33400:64
17. Бег на 6553600 м	65897:96	66347:52	66801:28	65897:96	66347:52	66801:28
18. Бег на 13107200 м	131795:92	132695:04	133602:56	131795:92	132695:04	133602:56
19. Бег на 26214400 м	263591:84	265390:08	267205:12	263591:84	265390:08	267205:12
20. Бег на 52428800 м	527183:68	530780:16	534410:24	527183:68	530780:16	534410:24
21. Бег на 104857600 м	1054367:36	1061560:32	1068820:48	1054367:36	1061560:32	1068820:48
22. Бег на 209715200 м	2108734:72	2123120:64	2137640:96	2108734:72	2123120:64	2137640:96
23. Бег на 419430400 м	4217469:44	4246241:28	4275081:92	4217469:44	4246241:28	4275081:92
24. Бег на 838860800 м	8434938:88	8492482:56	8550163:84	8434938:88	8492482:56	8550163:84
25. Бег на 1677721600 м	16869877:76	17084965:12	17290327:68	16869877:76	17084965:12	17290327:68
26. Бег на 3355443200 м	33739755:52	34169930:24	34580655:36	33739755:52	34169930:24	34580655:36
27. Бег на 6710886400 м	67479511:04	68339860:48	69161310:72	67479511:04	68339860:48	69161310:72
28. Бег на 13421772800 м	134959022:08	136679720:96	138322621:44	134959022:08	136679720:96	138322621:44
29. Бег на 26843545600 м	270118044:16	273359441:92	276645242:88	270118044:16	273359441:92	276645242:88
30. Бег на 53687091200 м	540236088:32	546718883:84	553290485:76	540236088:32	546718883:84	553290485:76
31. Бег на 107374182400 м	1080472176:64	1093437767:68	1106580971:52	1080472176:64	1093437767:68	1106580971:52
32. Бег на 214748364800 м	2160944353:28	2186875535:36	2213161943:04	2160944353:28	2186875535:36	2213161943:04
33. Бег на 429496729600 м	4321888706:56	4373751070:72	4426323886:08	4321888706:56	4373751070:72	4426323886:08
34. Бег на 858993459200 м	8643777413:12	8747502141:44	8852647772:16	8643777413:12	8747502141:44	8852647772:16
35. Бег на 1717986918400 м	17287554826:24	17495004282:88	17704095544:32	17287554826:24	17495004282:88	17704095544:32
36. Бег на 3435973836800 м	34575109652:48	35190008565:76	35808191088:64	34575109652:48	35190008565:76	35808191088:64
37. Бег на 6871947673600 м	69150219304:96	70380017131:52	71616382177:28	69150219304:96	70380017131:52	71616382177:28
38. Бег на 13743895347200 м	138300438609:92	141760034263:04	145232764354:56	138300438609:92	141760034263:04	145232764354:56
39. Бег на 27487790694400 м	276600877219:84	283520068526:08	290465528709:12	276600877219:84	283520068526:08	290465528709:12
40. Бег на 54975581388800 м	553201754439:68	567040137052:16	580931057418:24	553201754439:68	567040137052:16	580931057418:24
41. Бег на 109951162777600 м	1106403508879:36	1134080274104:32	1161862114836:48	1106403508879:36	1134080274104:32	1161862114836:48
42. Бег на 219902325555200 м	2212807017759:72	2268160548208:64	2323724229673:92	2212807017759:72	2268160548208:64	2323724229673:92
43. Бег на 439804651110400 м	4425614035519:44	4536321096417:28	4647448459346:84	4425614035519:44	4536321096417:28	4647448459346:84
44. Бег на 879609302220800 м	8851228071038:88	9172642192834:56	9494896918693:68	8851228071038:88	9172642192834:56	9494896918693:68
45. Бег на 1759218604441600 м	17702456142077:76	18345284385669:12	18989793837387:36	17702456142077:76	18345284385669:12	18989793837387:36
46. Бег на 3518437208883200 м	35404912284155:52	36690568771338:24	37979587674774:72	35404912284155:52	36690568771338:24	37979587674774:72
47. Бег на 7036874417766400 м	70809824568311:04	73381137542676:48	75959175349549:44	70809824568311:04	73381137542676:48	75959175349549:44
48. Бег на 14073748835532800 м	141619649136622:08	14676227508535:92	15191835069109:88	141619649136622:08	14676227508535:92	15191835069109:88
49. Бег на 28147497671065600 м	283239298273244:16	29352455017071:84	30383670138219:76	283239298273244:16	29352455017071:84	30383670138219:76
50. Бег на 56294995342131200 м	566478596546488:32	587049100341427:68	60767340276439:52	566478596546488:32	587049100341427:68	60767340276439:52
51. Бег на 112589990684262400 м	1132957193092976:64	1174098200682855:36	121534680552879:04	1132957193092976:64	1174098200682855:36	121534680552879:04
52. Бег на 225179981368524800 м	2265914386185952:28	2348196401365710:72	243069361105758:08	2265914386185952:28	2348196401365710:72	243069361105758:08
53. Бег на 450359962737049600 м	4531828772371904:56	4716392802731421:44	490138722211516:16	4531828772371904:56	4716392802731421:44	490138722211516:16
54. Бег на 900719925474099200 м	9063657544743809:12	9432785605462842:88	9802774444230332:32	9063657544743809:12	9432785605462842:88	9802774444230332:32
55. Бег на 1801439850948198400 м	18127315089487618:24	18865571211325685:76	19605548888460664:64	18127315089487618:24	18865571211325685:76	19605548888460664:64
56. Бег на 3602879701896396800 м	36254630178975236:48	37731142422651371:52	39111097776921328:08	36254630178975236:48	37731142422651371:52	39111097776921328:08
57. Бег на 7205759403792793600 м	72509260357950472:96	75462284845302743:04	78822195553842656:16	72509260357950472:96	75462284845302743:04	78822195553842656:16
58. Бег на 14411518807585587200 м	145018520715900945:92	151924569686605486:08	158834391107685312:32	145018520715900945:92	151924569686605486:08	158834391107685312:32
59. Бег на 28823037615171174400 м	289037041431811891:84	303849139373210971:68	317668782215370624:64	289037041431811891:84	303849139373210971:68	317668782215370624:64
60. Бег на 57646075230342348800 м	578074082863623783:68	607698278746421943:52	636337564430741248:96	578074082863623783:68	607698278746421943:52	636337564430741248:96
61. Бег на 115292150460684697600 м	1156148165727247567:36	1215396557492843887:20	1273675128861482497:92	1156148165727247567:36	1215396557492843887:20	1273675128861482497:92
62. Бег на 2305843009213693953600 м	23122963314544951354:72	2430793114985687774:44	2547350257722964995:84	23122963314544951354:72	2430793114985687774:44	2547350257722964995:84
63. Бег на 4611686018427387907200 м	46245926629089902709:44	48615862299713755488:88	5094700515445929991:68	46245926629089902709:44	48615862299713755488:88	5094700515445929991:68
64. Бег на 9223372036854775814400 м	92491853258179805419:88	97231724599427510976:16	10189401030891859983:36	92491853258179805419:88	97231724599427510976:16	10189401030891859983:36
65. Бег на 18446744073709551628800 м	184983706516359610839:76	194463450198855021953:52	20378802061783719966:72	184983706516359610839:76	194463450198855021953:52	20378802061783719966:72
66. Бег на 36893488147419103257600 м	369967413032719221779:52	39292690039771004390:04	41577604123667439932:16	369967413032719221779:52	39292690039771004390:04	41577604123667439932:16
67. Бег на 73786976294838206515200 м	74193482606543844355:04	78585380079542008780:08	82965208247334879864:32	74193482606543844355:04	78585380079542008780:08	82965208247334879864:32
68. Бег на 147573952589676413030400 м	148386965213087688711:08	157170760159084017561:6	165953416494687597328:24	148386965213087688711:08	157170760159084017561:6	165953416494687597328:24
69. Бег на 295147905179352826060800 м	296773930426175377422:16	314341520318168035123:2	331706832989375194656:48	296773930426175377422:16	314341520318168035123:2	331706832989375194656:48
70. Бег на 590295810358705652121600 м	593547860852350754844:32	628683040636336070246:4	663313665978750389312:96	593547860852350754844:32	628683040636336070246:4	663313665978750389312:96
71. Бег на 1180591620717411304243200 м	1187095721704701489688:64	1257366081272672140492:8	1326627331957400778625:6	1187095721704701489688:64	1257366081272672140492:8	1326627331957400778625:6
72. Бег на 2361183241434822608486400 м	2374191443409402979377:28	2514732162545344280984:16	2649254663914801557251:2	2374191443409402979377:28	2514732162545344280984:16	2649254663914801557251:2
73. Бег на 4722366482869645216972800 м	4748382886818805958754:56	5029464325090688561968:32	5308509327829603114502:4	4748382886818805958754:56	5029464325090688561968:32	5308509327829603114502:4
74. Бег на 9444732965739290433945600 м	9496765773637611917509:12	10058928650181377123936:64	1061701865565920622904:16	9496765773637611917509:12	10058928650181377123936:64	1061701865565920622904:16
75. Бег на 18889465931478580867891200 м	18993531547275223835018:24	20117857300362754447877:28	21236037311318412458016:48			



спортивный

буду

