



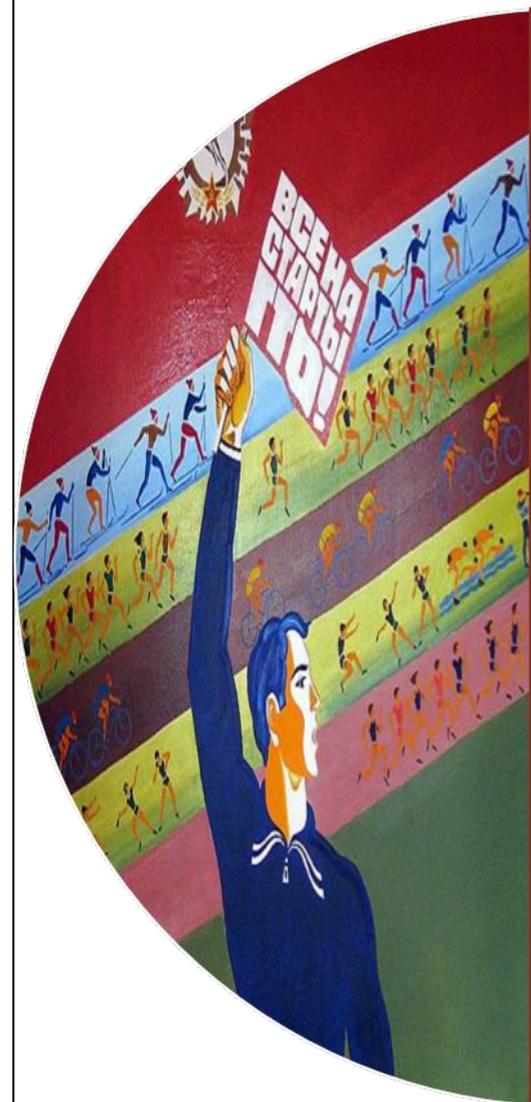
# Всероссийский урок

## «Готов к труду и обороне»





**ГТО** — программа физкультурной подготовки. Программа ГТО была создана в Советском Союзе и просуществовала с 1931 до 1991 г. Она охватывала население от 10 до 60 лет. В ней предусматривалось всестороннее физическое развитие населения страны, укрепление и сохранение здоровья, подготовка к труду и защите Родины.



**Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.**

**Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.**

**Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.**



В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы ГТО. Владимир Путин заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом требует серьезных изменений.





**По словам министра образования РФ Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.**

# Почетный значок ГТО



# Значки ГТО



Первые значки



Современные



**Чтобы получить значок советские граждане должны были сдавать нормативы по бегу, метанию гранаты, плаванию, отжиманию, бегу на лыжах, стрельбе и т. д.**

***Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным.***

**«От значка ГТО - к олимпийской медали!»**, -  
так гласил лозунг, вдохновлявший  
миллионы советских граждан на  
ежедневные занятия спортом, как минимум  
утренней гимнастикой.





Серебряный значок ГТО



Золотой значок ГТО



Новые значки ГТО образца 2014 года



# ГТО - путь к здоровью



В 1972 году значок ГТО в России имели более 58 миллионов человек.

# Структура комплекса включает 11 ступеней

- **Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.**
  - **То же от 9 до 10 лет.**
  - **То же от 11 до 12 лет.**
- **Юноши и девушки от 13 до 15 лет.**
  - **То же от 16 до 17 лет.**
- **Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.**
  - **То же от 30 до 39 лет.**
  - **То же от 40 до 49 лет.**
  - **То же от 50 до 59 лет.**
  - **То же от 60 до 69 лет.**
  - **То же старше 70 лет.**



# 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 (тест)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
Бег на 100 м	16,4	15,1	13,8	16,8	15,7	14,7
Бег на 200 м	4,1	3,7	3,3	7,2	7,6	4,2
Бег на 400 м	1,3	1,2	1,1	1,3	1,2	1,1
Бег на 600 м	2,4	2,3	2,2	2,4	2,3	2,2
Бег на 800 м	3,4	3,3	3,2	3,4	3,3	3,2
Бег на 1000 м	4,4	4,3	4,2	4,4	4,3	4,2
Бег на 1200 м	5,4	5,3	5,2	5,4	5,3	5,2
Бег на 1400 м	6,4	6,3	6,2	6,4	6,3	6,2
Бег на 1600 м	7,4	7,3	7,2	7,4	7,3	7,2
Бег на 1800 м	8,4	8,3	8,2	8,4	8,3	8,2
Бег на 2000 м	9,4	9,3	9,2	9,4	9,3	9,2
Бег на 2200 м	10,4	10,3	10,2	10,4	10,3	10,2
Бег на 2400 м	11,4	11,3	11,2	11,4	11,3	11,2
Бег на 2600 м	12,4	12,3	12,2	12,4	12,3	12,2
Бег на 2800 м	13,4	13,3	13,2	13,4	13,3	13,2
Бег на 3000 м	14,4	14,3	14,2	14,4	14,3	14,2
Бег на 3200 м	15,4	15,3	15,2	15,4	15,3	15,2
Бег на 3400 м	16,4	16,3	16,2	16,4	16,3	16,2
Бег на 3600 м	17,4	17,3	17,2	17,4	17,3	17,2
Бег на 3800 м	18,4	18,3	18,2	18,4	18,3	18,2
Бег на 4000 м	19,4	19,3	19,2	19,4	19,3	19,2
Бег на 4200 м	20,4	20,3	20,2	20,4	20,3	20,2
Бег на 4400 м	21,4	21,3	21,2	21,4	21,3	21,2
Бег на 4600 м	22,4	22,3	22,2	22,4	22,3	22,2
Бег на 4800 м	23,4	23,3	23,2	23,4	23,3	23,2
Бег на 5000 м	24,4	24,3	24,2	24,4	24,3	24,2
Бег на 5200 м	25,4	25,3	25,2	25,4	25,3	25,2
Бег на 5400 м	26,4	26,3	26,2	26,4	26,3	26,2
Бег на 5600 м	27,4	27,3	27,2	27,4	27,3	27,2
Бег на 5800 м	28,4	28,3	28,2	28,4	28,3	28,2
Бег на 6000 м	29,4	29,3	29,2	29,4	29,3	29,2
Бег на 6200 м	30,4	30,3	30,2	30,4	30,3	30,2
Бег на 6400 м	31,4	31,3	31,2	31,4	31,3	31,2
Бег на 6600 м	32,4	32,3	32,2	32,4	32,3	32,2
Бег на 6800 м	33,4	33,3	33,2	33,4	33,3	33,2
Бег на 7000 м	34,4	34,3	34,2	34,4	34,3	34,2
Бег на 7200 м	35,4	35,3	35,2	35,4	35,3	35,2
Бег на 7400 м	36,4	36,3	36,2	36,4	36,3	36,2
Бег на 7600 м	37,4	37,3	37,2	37,4	37,3	37,2
Бег на 7800 м	38,4	38,3	38,2	38,4	38,3	38,2
Бег на 8000 м	39,4	39,3	39,2	39,4	39,3	39,2
Бег на 8200 м	40,4	40,3	40,2	40,4	40,3	40,2
Бег на 8400 м	41,4	41,3	41,2	41,4	41,3	41,2
Бег на 8600 м	42,4	42,3	42,2	42,4	42,3	42,2
Бег на 8800 м	43,4	43,3	43,2	43,4	43,3	43,2
Бег на 9000 м	44,4	44,3	44,2	44,4	44,3	44,2
Бег на 9200 м	45,4	45,3	45,2	45,4	45,3	45,2
Бег на 9400 м	46,4	46,3	46,2	46,4	46,3	46,2
Бег на 9600 м	47,4	47,3	47,2	47,4	47,3	47,2
Бег на 9800 м	48,4	48,3	48,2	48,4	48,3	48,2
Бег на 10000 м	49,4	49,3	49,2	49,4	49,3	49,2
Бег на 10200 м	50,4	50,3	50,2	50,4	50,3	50,2
Бег на 10400 м	51,4	51,3	51,2	51,4	51,3	51,2
Бег на 10600 м	52,4	52,3	52,2	52,4	52,3	52,2
Бег на 10800 м	53,4	53,3	53,2	53,4	53,3	53,2
Бег на 11000 м	54,4	54,3	54,2	54,4	54,3	54,2
Бег на 11200 м	55,4	55,3	55,2	55,4	55,3	55,2
Бег на 11400 м	56,4	56,3	56,2	56,4	56,3	56,2
Бег на 11600 м	57,4	57,3	57,2	57,4	57,3	57,2
Бег на 11800 м	58,4	58,3	58,2	58,4	58,3	58,2
Бег на 12000 м	59,4	59,3	59,2	59,4	59,3	59,2
Бег на 12200 м	60,4	60,3	60,2	60,4	60,3	60,2
Бег на 12400 м	61,4	61,3	61,2	61,4	61,3	61,2
Бег на 12600 м	62,4	62,3	62,2	62,4	62,3	62,2
Бег на 12800 м	63,4	63,3	63,2	63,4	63,3	63,2
Бег на 13000 м	64,4	64,3	64,2	64,4	64,3	64,2
Бег на 13200 м	65,4	65,3	65,2	65,4	65,3	65,2
Бег на 13400 м	66,4	66,3	66,2	66,4	66,3	66,2
Бег на 13600 м	67,4	67,3	67,2	67,4	67,3	67,2
Бег на 13800 м	68,4	68,3	68,2	68,4	68,3	68,2
Бег на 14000 м	69,4	69,3	69,2	69,4	69,3	69,2
Бег на 14200 м	70,4	70,3	70,2	70,4	70,3	70,2
Бег на 14400 м	71,4	71,3	71,2	71,4	71,3	71,2
Бег на 14600 м	72,4	72,3	72,2	72,4	72,3	72,2
Бег на 14800 м	73,4	73,3	73,2	73,4	73,3	73,2
Бег на 15000 м	74,4	74,3	74,2	74,4	74,3	74,2
Бег на 15200 м	75,4	75,3	75,2	75,4	75,3	75,2
Бег на 15400 м	76,4	76,3	76,2	76,4	76,3	76,2
Бег на 15600 м	77,4	77,3	77,2	77,4	77,3	77,2
Бег на 15800 м	78,4	78,3	78,2	78,4	78,3	78,2
Бег на 16000 м	79,4	79,3	79,2	79,4	79,3	79,2
Бег на 16200 м	80,4	80,3	80,2	80,4	80,3	80,2
Бег на 16400 м	81,4	81,3	81,2	81,4	81,3	81,2
Бег на 16600 м	82,4	82,3	82,2	82,4	82,3	82,2
Бег на 16800 м	83,4	83,3	83,2	83,4	83,3	83,2
Бег на 17000 м	84,4	84,3	84,2	84,4	84,3	84,2
Бег на 17200 м	85,4	85,3	85,2	85,4	85,3	85,2
Бег на 17400 м	86,4	86,3	86,2	86,4	86,3	86,2
Бег на 17600 м	87,4	87,3	87,2	87,4	87,3	87,2
Бег на 17800 м	88,4	88,3	88,2	88,4	88,3	88,2
Бег на 18000 м	89,4	89,3	89,2	89,4	89,3	89,2
Бег на 18200 м	90,4	90,3	90,2	90,4	90,3	90,2
Бег на 18400 м	91,4	91,3	91,2	91,4	91,3	91,2
Бег на 18600 м	92,4	92,3	92,2	92,4	92,3	92,2
Бег на 18800 м	93,4	93,3	93,2	93,4	93,3	93,2
Бег на 19000 м	94,4	94,3	94,2	94,4	94,3	94,2
Бег на 19200 м	95,4	95,3	95,2	95,4	95,3	95,2
Бег на 19400 м	96,4	96,3	96,2	96,4	96,3	96,2
Бег на 19600 м	97,4	97,3	97,2	97,4	97,3	97,2
Бег на 19800 м	98,4	98,3	98,2	98,4	98,3	98,2
Бег на 20000 м	99,4	99,3	99,2	99,4	99,3	99,2
Бег на 20200 м	100,4	100,3	100,2	100,4	100,3	100,2
Бег на 20400 м	101,4	101,3	101,2	101,4	101,3	101,2
Бег на 20600 м	102,4	102,3	102,2	102,4	102,3	102,2
Бег на 20800 м	103,4	103,3	103,2	103,4	103,3	103,2
Бег на 21000 м	104,4	104,3	104,2	104,4	104,3	104,2
Бег на 21200 м	105,4	105,3	105,2	105,4	105,3	105,2
Бег на 21400 м	106,4	106,3	106,2	106,4	106,3	106,2
Бег на 21600 м	107,4	107,3	107,2	107,4	107,3	107,2
Бег на 21800 м	108,4	108,3	108,2	108,4	108,3	108,2
Бег на 22000 м	109,4	109,3	109,2	109,4	109,3	109,2
Бег на 22200 м	110,4	110,3	110,2	110,4	110,3	110,2
Бег на 22400 м	111,4	111,3	111,2	111,4	111,3	111,2
Бег на 22600 м	112,4	112,3	112,2	112,4	112,3	112,2
Бег на 22800 м	113,4	113,3	113,2	113,4	113,3	113,2
Бег на 23000 м	114,4	114,3	114,2	114,4	114,3	114,2
Бег на 23200 м	115,4	115,3	115,2	115,4	115,3	115,2
Бег на 23400 м	116,4	116,3	116,2	116,4	116,3	116,2
Бег на 23600 м	117,4	117,3	117,2	117,4	117,3	117,2
Бег на 23800 м	118,4	118,3	118,2	118,4	118,3	118,2
Бег на 24000 м	119,4	119,3	119,2	119,4	119,3	119,2
Бег на 24200 м	120,4	120,3	120,2	120,4	120,3	120,2
Бег на 24400 м	121,4	121,3	121,2	121,4	121,3	121,2
Бег на 24600 м	122,4	122,3	122,2	122,4	122,3	122,2
Бег на 24800 м	123,4	123,3	123,2	123,4	123,3	123,2
Бег на 25000 м	124,4	124,3	124,2	124,4	124,3	124,2
Бег на 25200 м	125,4	125,3	125,2	125,4	125,3	125,2
Бег на 25400 м	126,4	126,3	126,2	126,4	126,3	126,2
Бег на 25600 м	127,4	127,3	127,2	127,4	127,3	127,2
Бег на 25800 м	128,4	128,3	128,2	128,4	128,3	128,2
Бег на 26000 м	129,4	129,3	129,2	129,4	129,3	129,2
Бег на 26200 м	130,4	130,3	130,2	130,4	130,3	130,2
Бег на 26400 м	131,4	131,3	131,2	131,4	131,3	131,2
Бег на 26600 м	132,4	132,3	132,2	132,4	132,3	132,2
Бег на 26800 м	133,4	133,3	133,2	133,4	133,3	133,2
Бег на 27000 м	134,4	134,3	134,2	134,4	134,3	134,2
Бег на 27200 м	135,4	135,3	135,2	135,4	135,3	135,2
Бег на 27400 м	136,4	136,3	136,2	136,4	136,3	136,2
Бег на 27600 м	137,4	137,3	137,2	137,4	137,3	137,2
Бег на 27800 м	138,4	138,3	138,2	138,4	138,3	138,2
Бег на 28000 м	139,4	139,3	139,2	139,4	139,3	139,2

# Физкультминутка

**Если хочешь быть здоров, не бояться  
докторов,**

**По утрам ты поднимайся,  
на зарядку отправляйся.**

**И, конечно, не забудь чистить зубы,  
принять душ.**

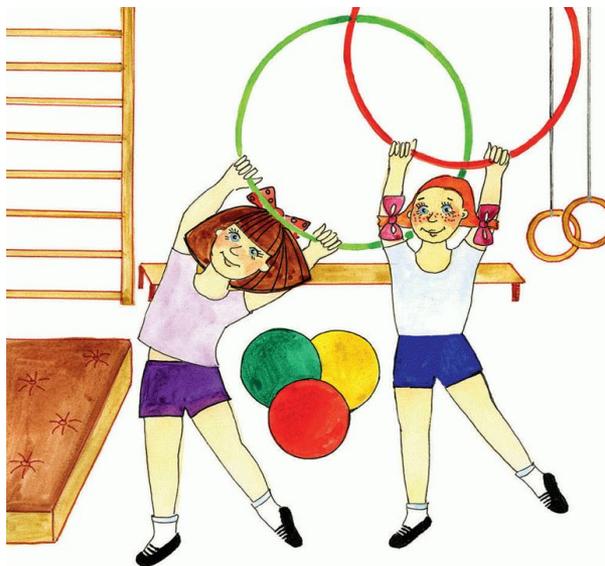
**Завтрак должен быть полезным,  
чтобы не было болезни.**

**Съешь морковку и шпинат-  
организм твой будет рад.**

**Долго дома не сиди, а на улицу иди.  
Свежим воздухом дыши, не спеши.**

**Санки, лыжи и снежки  
вмиг избавят от тоски.**

**Потому что где движение места нет  
хандре и лени!**





**НАРИСУЙ  
СВОЮ  
ЭМБЛЕМУ!**

**Эмблемы ГТО**



## Ссылки на изображения:

1. <http://szaopressa.ru/sitefiles/rn/655/News/vystavka-gto-12.jpg>
2. <http://www.livekuban.ru.images.1>
3. <http://cdn.static3.rtr-vesti.ru/vh/pictures/o/524/778.jpg>
4. <http://www.smsport.ru/image/gto/2071.jpg>
5. <http://szaopressa.ru/sitefiles/rn/655/News/gto.jpg>
6. <http://dixinews.ru/up2/news/article/2015/06/11/big.jpg>
7. <http://www.mordovmedia.ru/media/contests/24/profiles/ea3b14345d2bbbad0e6c6e3021962d1b.JPG>
8. [http://molzhaninovskievesti.ru/upload/resize\\_cache/iblock/421/300\\_0\\_1/42146ad73c07be0e33d687d8d19a24e0.JPG](http://molzhaninovskievesti.ru/upload/resize_cache/iblock/421/300_0_1/42146ad73c07be0e33d687d8d19a24e0.JPG)
9. [http://www.znachkov.net/spaw2/uploads/images/Znachok\\_GTO\\_10\\_stupeni.JPG](http://www.znachkov.net/spaw2/uploads/images/Znachok_GTO_10_stupeni.JPG)
10. <http://cs625427.vk.me/v625427660/32f8d/aNQa8G3DQMM.jpg>
11. [http://gor-reklama33.ru/images/Uslugi/stendy/1/stend\\_gto\\_1.jpg](http://gor-reklama33.ru/images/Uslugi/stendy/1/stend_gto_1.jpg)
12. <https://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=531a605e0757bb4ecbefb28945d2a26b&n=33&h=170>
13. <http://cs421018.vk.me/v421018159/30f2/t6XuuLUj9Bg.jpg>
14. <http://fotohomka.ru/images/Dec/06/de0076c64956ebbf0bc81f08c536dff/1.jpg>
15. [http://www.lpgzt.ru/photo/news/1\\_5619.jpg](http://www.lpgzt.ru/photo/news/1_5619.jpg)