

**ВСЕГОССИЙСКИЙ УГОЛ
«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.

История ГТО

<https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM>

А началось всё 11 марта 1931
года



**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 (спорт. — Прим.) не было обязаловкой, 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

**По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014
года в нашей стране
вводится Всероссийский физкультурно-
спортивный комплекс**

«Готов к труду и обороне».

<http://gto.ru/>

Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия.

Получение такого значка может стать бонусом при поступлении в институт.

Структура нового комплекса ГТО включает следующие ступени:

1 ступень "Играй и двигайся» для детей 6-8 лет

2 ступень "Стартуют все" для ребят 9-10 лет

3 ступень "Смелые и ловкие" для учеников 5-6 классов

4 ступень " Олимпийские надежды " для спортсменов 13-15 лет

5 ступень "Сила и грация" для старшеклассников 16-17 лет

**6 ступень "Физическое совершенство" для молодых людей
18-30 лет**

7 ступень "Бодрость и здоровье " для активных людей 41-50 лет

Ступени комплекса ГТО



СДАЁМ НОРМЫ ГТО

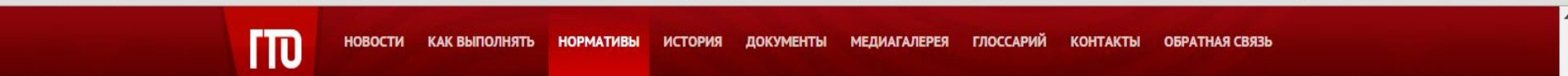
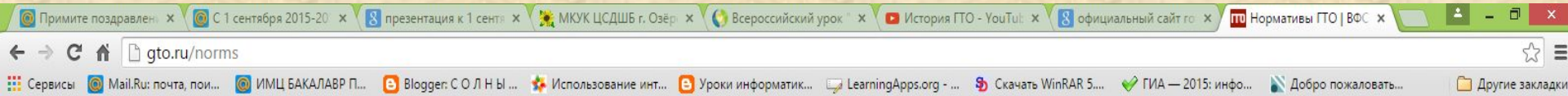
Будь готов к труду и обороне!

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		Мальчики		Девочки	
Время выполнения (секунды)		1		2	
1. Бег на 100 м	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
2. Бег на 200 м	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00
3. Бег на 400 м	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00
4. Бег на 600 м	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00
5. Бег на 800 м	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
6. Бег на 1000 м	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
7. Бег на 1200 м	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
8. Бег на 1400 м	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
9. Бег на 1600 м	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
10. Бег на 1800 м	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
11. Бег на 2000 м	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
12. Бег на 2200 м	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
13. Бег на 2400 м	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00
14. Бег на 2600 м	26:00	26:00	26:00	26:00	26:00
15. Бег на 2800 м	28:00	28:00	28:00	28:00	28:00
16. Бег на 3000 м	30:00	30:00	30:00	30:00	30:00
17. Бег на 3200 м	32:00	32:00	32:00	32:00	32:00
18. Бег на 3400 м	34:00	34:00	34:00	34:00	34:00
19. Бег на 3600 м	36:00	36:00	36:00	36:00	36:00
20. Бег на 3800 м	38:00	38:00	38:00	38:00	38:00
21. Бег на 4000 м	40:00	40:00	40:00	40:00	40:00
22. Бег на 4200 м	42:00	42:00	42:00	42:00	42:00
23. Бег на 4400 м	44:00	44:00	44:00	44:00	44:00
24. Бег на 4600 м	46:00	46:00	46:00	46:00	46:00
25. Бег на 4800 м	48:00	48:00	48:00	48:00	48:00
26. Бег на 5000 м	50:00	50:00	50:00	50:00	50:00
27. Бег на 5200 м	52:00	52:00	52:00	52:00	52:00
28. Бег на 5400 м	54:00	54:00	54:00	54:00	54:00
29. Бег на 5600 м	56:00	56:00	56:00	56:00	56:00
30. Бег на 5800 м	58:00	58:00	58:00	58:00	58:00
31. Бег на 6000 м	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00
32. Бег на 6200 м	62:00	62:00	62:00	62:00	62:00
33. Бег на 6400 м	64:00	64:00	64:00	64:00	64:00
34. Бег на 6600 м	66:00	66:00	66:00	66:00	66:00
35. Бег на 6800 м	68:00	68:00	68:00	68:00	68:00
36. Бег на 7000 м	70:00	70:00	70:00	70:00	70:00
37. Бег на 7200 м	72:00	72:00	72:00	72:00	72:00
38. Бег на 7400 м	74:00	74:00	74:00	74:00	74:00
39. Бег на 7600 м	76:00	76:00	76:00	76:00	76:00
40. Бег на 7800 м	78:00	78:00	78:00	78:00	78:00
41. Бег на 8000 м	80:00	80:00	80:00	80:00	80:00
42. Бег на 8200 м	82:00	82:00	82:00	82:00	82:00
43. Бег на 8400 м	84:00	84:00	84:00	84:00	84:00
44. Бег на 8600 м	86:00	86:00	86:00	86:00	86:00
45. Бег на 8800 м	88:00	88:00	88:00	88:00	88:00
46. Бег на 9000 м	90:00	90:00	90:00	90:00	90:00
47. Бег на 9200 м	92:00	92:00	92:00	92:00	92:00
48. Бег на 9400 м	94:00	94:00	94:00	94:00	94:00
49. Бег на 9600 м	96:00	96:00	96:00	96:00	96:00
50. Бег на 9800 м	98:00	98:00	98:00	98:00	98:00
51. Бег на 10000 м	100:00	100:00	100:00	100:00	100:00
52. Бег на 10200 м	102:00	102:00	102:00	102:00	102:00
53. Бег на 10400 м	104:00	104:00	104:00	104:00	104:00
54. Бег на 10600 м	106:00	106:00	106:00	106:00	106:00
55. Бег на 10800 м	108:00	108:00	108:00	108:00	108:00
56. Бег на 11000 м	110:00	110:00	110:00	110:00	110:00
57. Бег на 11200 м	112:00	112:00	112:00	112:00	112:00
58. Бег на 11400 м	114:00	114:00	114:00	114:00	114:00
59. Бег на 11600 м	116:00	116:00	116:00	116:00	116:00
60. Бег на 11800 м	118:00	118:00	118:00	118:00	118:00
61. Бег на 12000 м	120:00	120:00	120:00	120:00	120:00
62. Бег на 12200 м	122:00	122:00	122:00	122:00	122:00
63. Бег на 12400 м	124:00	124:00	124:00	124:00	124:00
64. Бег на 12600 м	126:00	126:00	126:00	126:00	126:00
65. Бег на 12800 м	128:00	128:00	128:00	128:00	128:00
66. Бег на 13000 м	130:00	130:00	130:00	130:00	130:00
67. Бег на 13200 м	132:00	132:00	132:00	132:00	132:00
68. Бег на 13400 м	134:00	134:00	134:00	134:00	134:00
69. Бег на 13600 м	136:00	136:00	136:00	136:00	136:00
70. Бег на 13800 м	138:00	138:00	138:00	138:00	138:00
71. Бег на 14000 м	140:00	140:00	140:00	140:00	140:00
72. Бег на 14200 м	142:00	142:00	142:00	142:00	142:00
73. Бег на 14400 м	144:00	144:00	144:00	144:00	144:00
74. Бег на 14600 м	146:00	146:00	146:00	146:00	146:00
75. Бег на 14800 м	148:00	148:00	148:00	148:00	148:00
76. Бег на 15000 м	150:00	150:00	150:00	150:00	150:00
77. Бег на 15200 м	152:00	152:00	152:00	152:00	152:00
78. Бег на 15400 м	154:00	154:00	154:00	154:00	154:00
79. Бег на 15600 м	156:00	156:00	156:00	156:00	156:00
80. Бег на 15800 м	158:00	158:00	158:00	158:00	158:00
81. Бег на 16000 м	160:00	160:00	160:00	160:00	160:00
82. Бег на 16200 м	162:00	162:00	162:00	162:00	162:00
83. Бег на 16400 м	164:00	164:00	164:00	164:00	164:00
84. Бег на 16600 м	166:00	166:00	166:00	166:00	166:00
85. Бег на 16800 м	168:00	168:00	168:00	168:00	168:00
86. Бег на 17000 м	170:00	170:00	170:00	170:00	170:00
87. Бег на 17200 м	172:00	172:00	172:00	172:00	172:00
88. Бег на 17400 м	174:00	174:00	174:00	174:00	174:00
89. Бег на 17600 м	176:00	176:00	176:00	176:00	176:00
90. Бег на 17800 м	178:00	178:00	178:00	178:00	178:00
91. Бег на 18000 м	180:00	180:00	180:00	180:00	180:00
92. Бег на 18200 м	182:00	182:00	182:00	182:00	182:00
93. Бег на 18400 м	184:00	184:00	184:00	184:00	184:00
94. Бег на 18600 м	186:00	186:00	186:00	186:00	186:00
95. Бег на 18800 м	188:00	188:00	188:00	188:00	188:00
96. Бег на 19000 м	190:00	190:00	190:00	190:00	190:00
97. Бег на 19200 м	192:00	192:00	192:00	192:00	192:00
98. Бег на 19400 м	194:00	194:00	194:00	194:00	194:00
99. Бег на 19600 м	196:00	196:00	196:00	196:00	196:00
100. Бег на 19800 м	198:00	198:00	198:00	198:00	198:00
101. Бег на 20000 м	200:00	200:00	200:00	200:00	200:00
102. Бег на 20200 м	202:00	202:00	202:00	202:00	202:00
103. Бег на 20400 м	204:00	204:00	204:00	204:00	204:00
104. Бег на 20600 м	206:00	206:00	206:00	206:00	206:00
105. Бег на 20800 м	208:00	208:00	208:00	208:00	208:00
106. Бег на 21000 м	210:00	210:00	210:00	210:00	210:00
107. Бег на 21200 м	212:00	212:00	212:00	212:00	212:00
108. Бег на 21400 м	214:00	214:00	214:00	214:00	214:00
109. Бег на 21600 м	216:00	216:00	216:00	216:00	216:00
110. Бег на 21800 м	218:00	218:00	218:00	218:00	218:00
111. Бег на 22000 м	220:00	220:00	220:00	220:00	220:00
112. Бег на 22200 м	222:00	222:00	222:00	222:00	222:00
113. Бег на 22400 м	224:00	224:00	224:00	224:00	224:00
114. Бег на 22600 м	226:00	226:00	226:00	226:00	226:00
115. Бег на 22800 м	228:00	228:00	228:00	228:00	228:00
116. Бег на 23000 м	230:00	230:00	230:00	230:00	230:00
117. Бег на 23200 м	232:00	232:00	232:00	232:00	232:00
118. Бег на 23400 м	234:00	234:00	234:00	234:00	234:00
119. Бег на 23600 м	236:00	236:00	236:00	236:00	236:00
120. Бег на 23800 м	238:00	238:00	238:00	238:00	238:00
121. Бег на 24000 м	240:00	240:00	240:00	240:00	240:00
122. Бег на 24200 м	242:00	242:00	242:00	242:00	242:00
123. Бег на 24400 м	244:00	244:00	244:00	244:00	244:00
124. Бег на 24600 м	246:00	246:00	246:00	246:00	246:00
125. Бег на 24800 м	248:00	248:00	248:00	248:00	248:00
126. Бег на 25000 м	250:00	250:00	250:00	250:00	250:00
127. Бег на 25200 м	252:00	252:00	252:00	252:00	252:00
128. Бег на 25400 м	254:00	254:00	254:00	254:00	254:00
129. Бег на 25600 м	256:00	256:00	256:00	256:00	256:00
130. Бег на 25800 м	258:00	258:00	258:00	258:00	258:00
131. Бег на 26000 м	260:00	260:00	260:00	260:00	260:00
132. Бег на 26200 м	262:00	262:00	262:00	262:00	262:00
133. Бег на 26400 м	264:00	264:00	264:00	264:00	264:00
134. Бег на 26600 м	266:00	266:00	266:00	266:00	266:00
135. Бег на 26800 м	268:00	268:00	268:00	268:00	268:00
136. Бег на 27000 м	270:00	270:00	270:00	270:00	270:00
137. Бег на 27200 м	272:00	272:00	272:00	272:00	272:00
138. Бег на 27400 м	274:00	274:00	274:00	274:00	274:00
139. Бег на 27600 м	276:00	276:00	276:00	276:00	276:00
140. Бег на 27800 м	278:00	278:00	278:00	278:00	278:00
141. Бег на 28000 м	280:00	280:00	280:00	280:00	280:00
142. Бег на 28200 м	282:00	282:00	282:00	282:00	282:00
143. Бег на 28400 м	284:00	284:00	284:00	284:00	284:00
144. Бег на 28600 м	286:00	286:00	286:00	286:00	286:00
145. Бег на 28800 м	288:00	288:00	288:00	288:00	288:00
146. Бег на 29000 м	290:00	290:00	290:00	290:00	290:00
147. Бег на 29200 м	292:00	292:00	292:00	292:00	292:00
148. Бег на 29400 м	294:00	294:00	294:00	294:00	294:00
149. Бег на 29600 м	296:00	296:00	296:00	296:00	296:00
150. Бег на 29800 м	298:00	298:00	298:00	298:00	298:00
151. Бег на 30000 м	300:00	300:00	300:00	300:00	300:00
152. Бег на 30200 м	302:00	302:00	302:00	302:00	302:00
153. Бег на 30400 м	304:00	304:00	304:00	304:00	304:00

http://gto.ru/norms



[ВОЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ](#) [РЕГИСТРАЦИЯ](#)



3 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

2.1 Mb

[СМОТРЕТЬ НОРМАТИВЫ](#)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

БЕГ НА 60 М (СЕК.)

МАЛЬЧИКИ



ЗОЛОТО – 9,9 СЕКУНД

СЕРЕБРО – 10,8 СЕКУНД

БРОНЗА – 11,0 СЕКУНД

ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО – 10,3 СЕКУНД

СЕРЕБРО – 11,2 СЕКУНД

БРОНЗА – 11,4 СЕКУНД

БЕГ НА 1,5 КМ (МИН., СЕК.)

МАЛЬЧИКИ



ЗОЛОТО – 7.10 МИНУТ

СЕРЕБРО – 7.55 МИНУТ

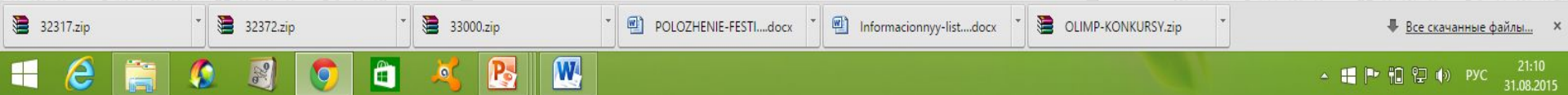
БРОНЗА – 8.35 МИНУТ

ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО – 8.00 МИНУТ

СЕРЕБРО – 8.35 МИНУТ

БРОНЗА – 8.55 МИНУТ



**Если хочешь быть здоровым
Без таблеток, без больниц
Спорт откроет мир огромный
Мир, не знающий границ.**

**На пробежку марш бегом!
Прочь тоска, унынье, лень.
Нет - болезням! Да - здоровью!
Каждый миг и каждый день!**



«Здоров будешь - все
добудешь!»
«Сильные, смелые, ловкие, умелые»

"Крепок телом - богат и
делом!"
«Если хочешь быть здоров !»

«Со спортом мы дружим!»

«Здоровая нация процветание России!»

«В здоровом теле – здоровый дух!»

«От значка ГТО – к олимпийской
медали!»

«Крепок телом – богат и делом!»

Тем, кто учит и учится, взаимного уважения, успешного сотрудничества,
воплощения замыслам и планам. Пусть будет полезным и удачным новый
учебный год.

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/>

Здоров будешь - все
добудешь!

Спасибо за
внимание!