





**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**





МОЛОДЁЖЬ



МОЛОДЁЖЬ — НА СТАДИОНЫ!



МОЛОДЁЖЬ — НА СТАДИОНЫ!

ЮНЫЙ БАМ! НА СТАРТ ГТО!





Один из первых вариантов
значка ГТО первой ступени,
1930-е годы.





**ИМЕТЬ ЗНАЧОК ГТО
ДЕЛО ЧЕСТИ КАЖДОГО ТРУДЯЩЕГОСЯ**

«От значка ГТО – к олимпийской медали!»



ГТО - путь к здоровью



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 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



Я хочу выполнять нормативы ГТО, что я должен для этого сделать?



Твои 5 шагов до знака



Регистрация
на сайте gto.ru

День	Надоял	Месяц
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		

Заявка
на выполнение



Получение
мед допуска



Тестирование
знаний и умений



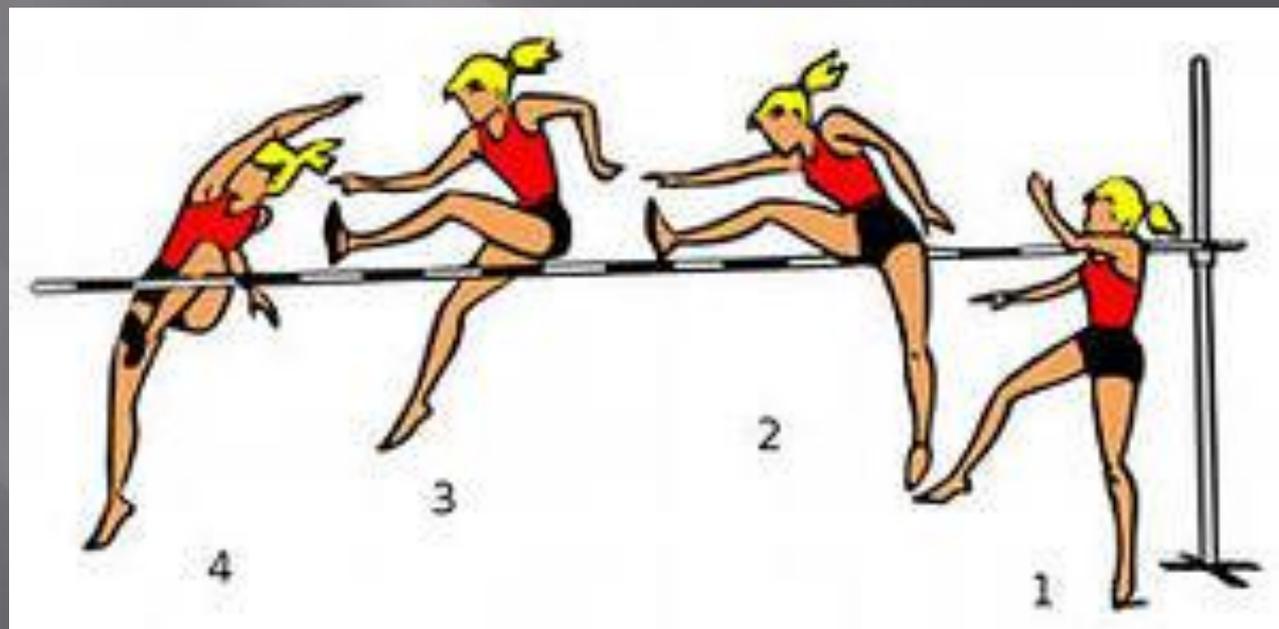
Выполнение
испытаний



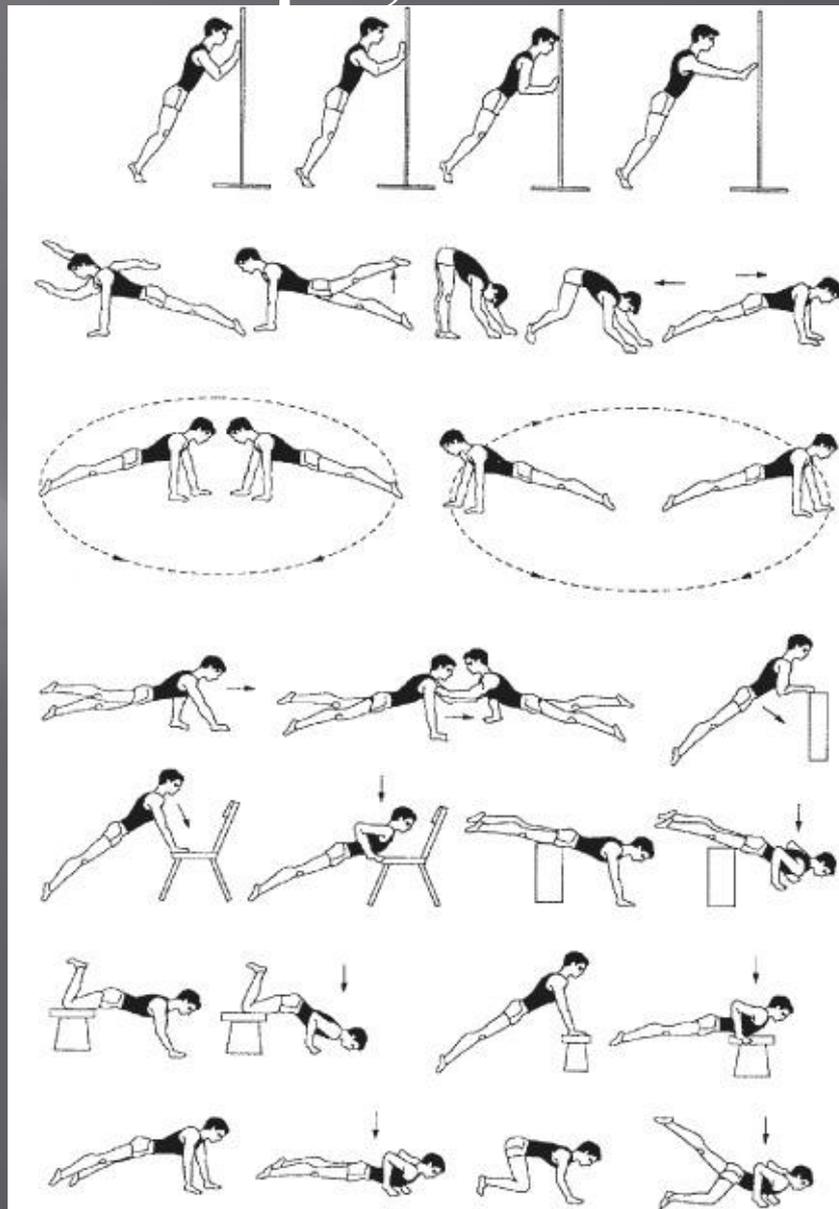
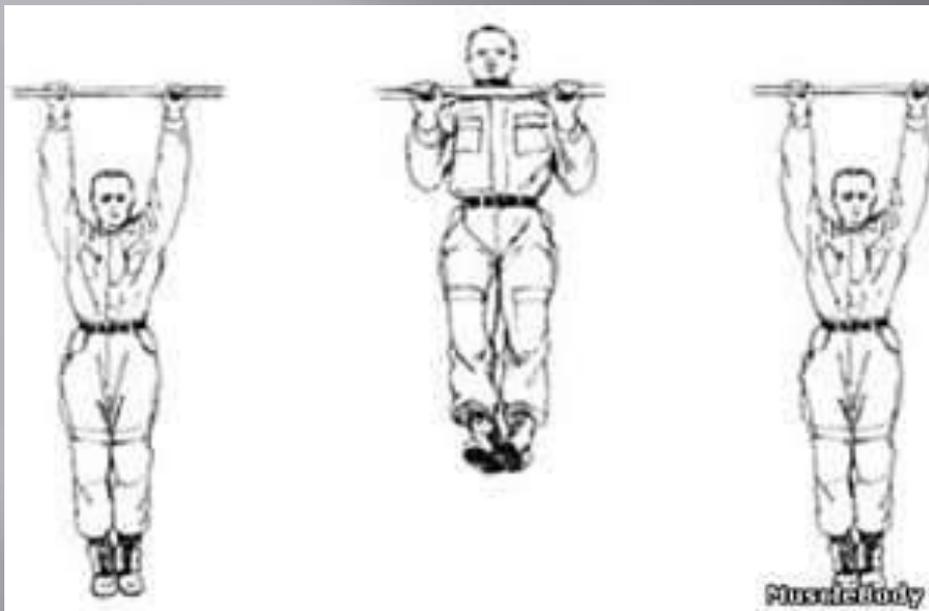
Вручение знака отличия
в торжественной обстановке



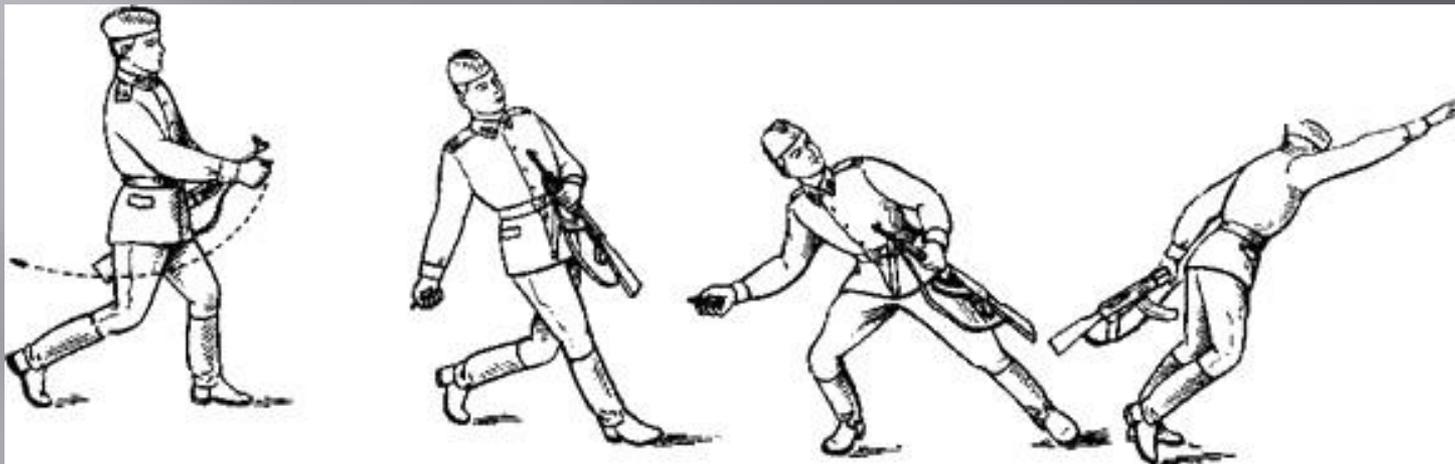
Чтобы
получить такой
значок, нужно
было
выполнить
заданный
набор
требований,
например:
пробежать на
скорость
стометровку,
прыгнуть в
длину,



ПОДТЯНУТЬСЯ, ПОДНЯТЬСЯ ПО КАНАТУ, ОТЖАТЬСЯ
ОПРЕДЕЛЁННОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ,



поднять штангу или метнуть гранату



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 июля 2014 г. № 575



6-8 лет

Вид деятельности (вспомогательные упражнения)	Мальчики		Девочки	
	1	2	1	2
1. Бег на 100 м	1:04	1:01	1:12	1:07
2. Бег на 200 м	2:19	2:14	2:22	2:18
3. Бег на 400 м	5:04	4:58	5:04	4:58
4. Бег на 600 м	8:04	7:58	8:04	7:58
5. Бег на 800 м	11:04	10:58	11:04	10:58
6. Бег на 1000 м	14:04	13:58	14:04	13:58
7. Бег на 1200 м	17:04	16:58	17:04	16:58
8. Бег на 1400 м	20:04	19:58	20:04	19:58
9. Бег на 1600 м	23:04	22:58	23:04	22:58
10. Бег на 1800 м	26:04	25:58	26:04	25:58
11. Бег на 2000 м	29:04	28:58	29:04	28:58
12. Бег на 2200 м	32:04	31:58	32:04	31:58
13. Бег на 2400 м	35:04	34:58	35:04	34:58
14. Бег на 2600 м	38:04	37:58	38:04	37:58
15. Бег на 2800 м	41:04	40:58	41:04	40:58
16. Бег на 3000 м	44:04	43:58	44:04	43:58
17. Бег на 3200 м	47:04	46:58	47:04	46:58
18. Бег на 3400 м	50:04	49:58	50:04	49:58
19. Бег на 3600 м	53:04	52:58	53:04	52:58
20. Бег на 3800 м	56:04	55:58	56:04	55:58
21. Бег на 4000 м	59:04	58:58	59:04	58:58
22. Бег на 4200 м	62:04	61:58	62:04	61:58
23. Бег на 4400 м	65:04	64:58	65:04	64:58
24. Бег на 4600 м	68:04	67:58	68:04	67:58
25. Бег на 4800 м	71:04	70:58	71:04	70:58
26. Бег на 5000 м	74:04	73:58	74:04	73:58
27. Бег на 5200 м	77:04	76:58	77:04	76:58
28. Бег на 5400 м	80:04	79:58	80:04	79:58
29. Бег на 5600 м	83:04	82:58	83:04	82:58
30. Бег на 5800 м	86:04	85:58	86:04	85:58
31. Бег на 6000 м	89:04	88:58	89:04	88:58
32. Бег на 6200 м	92:04	91:58	92:04	91:58
33. Бег на 6400 м	95:04	94:58	95:04	94:58
34. Бег на 6600 м	98:04	97:58	98:04	97:58
35. Бег на 6800 м	101:04	100:58	101:04	100:58
36. Бег на 7000 м	104:04	103:58	104:04	103:58
37. Бег на 7200 м	107:04	106:58	107:04	106:58
38. Бег на 7400 м	110:04	109:58	110:04	109:58
39. Бег на 7600 м	113:04	112:58	113:04	112:58
40. Бег на 7800 м	116:04	115:58	116:04	115:58
41. Бег на 8000 м	119:04	118:58	119:04	118:58
42. Бег на 8200 м	122:04	121:58	122:04	121:58
43. Бег на 8400 м	125:04	124:58	125:04	124:58
44. Бег на 8600 м	128:04	127:58	128:04	127:58
45. Бег на 8800 м	131:04	130:58	131:04	130:58
46. Бег на 9000 м	134:04	133:58	134:04	133:58
47. Бег на 9200 м	137:04	136:58	137:04	136:58
48. Бег на 9400 м	140:04	139:58	140:04	139:58
49. Бег на 9600 м	143:04	142:58	143:04	142:58
50. Бег на 9800 м	146:04	145:58	146:04	145:58
51. Бег на 10000 м	149:04	148:58	149:04	148:58
52. Бег на 10200 м	152:04	151:58	152:04	151:58
53. Бег на 10400 м	155:04	154:58	155:04	154:58
54. Бег на 10600 м	158:04	157:58	158:04	157:58
55. Бег на 10800 м	161:04	160:58	161:04	160:58
56. Бег на 11000 м	164:04	163:58	164:04	163:58
57. Бег на 11200 м	167:04	166:58	167:04	166:58
58. Бег на 11400 м	170:04	169:58	170:04	169:58
59. Бег на 11600 м	173:04	172:58	173:04	172:58
60. Бег на 11800 м	176:04	175:58	176:04	175:58
61. Бег на 12000 м	179:04	178:58	179:04	178:58
62. Бег на 12200 м	182:04	181:58	182:04	181:58
63. Бег на 12400 м	185:04	184:58	185:04	184:58
64. Бег на 12600 м	188:04	187:58	188:04	187:58
65. Бег на 12800 м	191:04	190:58	191:04	190:58
66. Бег на 13000 м	194:04	193:58	194:04	193:58
67. Бег на 13200 м	197:04	196:58	197:04	196:58
68. Бег на 13400 м	200:04	199:58	200:04	199:58
69. Бег на 13600 м	203:04	202:58	203:04	202:58
70. Бег на 13800 м	206:04	205:58	206:04	205:58
71. Бег на 14000 м	209:04	208:58	209:04	208:58
72. Бег на 14200 м	212:04	211:58	212:04	211:58
73. Бег на 14400 м	215:04	214:58	215:04	214:58
74. Бег на 14600 м	218:04	217:58	218:04	217:58
75. Бег на 14800 м	221:04	220:58	221:04	220:58
76. Бег на 15000 м	224:04	223:58	224:04	223:58
77. Бег на 15200 м	227:04	226:58	227:04	226:58
78. Бег на 15400 м	230:04	229:58	230:04	229:58
79. Бег на 15600 м	233:04	232:58	233:04	232:58
80. Бег на 15800 м	236:04	235:58	236:04	235:58
81. Бег на 16000 м	239:04	238:58	239:04	238:58
82. Бег на 16200 м	242:04	241:58	242:04	241:58
83. Бег на 16400 м	245:04	244:58	245:04	244:58
84. Бег на 16600 м	248:04	247:58	248:04	247:58
85. Бег на 16800 м	251:04	250:58	251:04	250:58
86. Бег на 17000 м	254:04	253:58	254:04	253:58
87. Бег на 17200 м	257:04	256:58	257:04	256:58
88. Бег на 17400 м	260:04	259:58	260:04	259:58
89. Бег на 17600 м	263:04	262:58	263:04	262:58
90. Бег на 17800 м	266:04	265:58	266:04	265:58
91. Бег на 18000 м	269:04	268:58	269:04	268:58
92. Бег на 18200 м	272:04	271:58	272:04	271:58
93. Бег на 18400 м	275:04	274:58	275:04	274:58
94. Бег на 18600 м	278:04	277:58	278:04	277:58
95. Бег на 18800 м	281:04	280:58	281:04	280:58
96. Бег на 19000 м	284:04	283:58	284:04	283:58
97. Бег на 19200 м	287:04	286:58	287:04	286:58
98. Бег на 19400 м	290:04	289:58	290:04	289:58
99. Бег на 19600 м	293:04	292:58	293:04	292:58
100. Бег на 19800 м	296:04	295:58	296:04	295:58
101. Бег на 20000 м	299:04	298:58	299:04	298:58
102. Бег на 20200 м	302:04	301:58	302:04	301:58
103. Бег на 20400 м	305:04	304:58	305:04	304:58
104. Бег на 20600 м	308:04	307:58	308:04	307:58
105. Бег на 20800 м	311:04	310:58	311:04	310:58
106. Бег на 21000 м	314:04	313:58	314:04	313:58
107. Бег на 21200 м	317:04	316:58	317:04	316:58
108. Бег на 21400 м	320:04	319:58	320:04	319:58
109. Бег на 21600 м	323:04	322:58	323:04	322:58
110. Бег на 21800 м	326:04	325:58	326:04	325:58
111. Бег на 22000 м	329:04	328:58	329:04	328:58
112. Бег на 22200 м	332:04	331:58	332:04	331:58
113. Бег на 22400 м	335:04	334:58	335:04	334:58
114. Бег на 22600 м	338:04	337:58	338:04	337:58
115. Бег на 22800 м	341:04	340:58	341:04	340:58
116. Бег на 23000 м	344:04	343:58	344:04	343:58
117. Бег на 23200 м	347:04	346:58	347:04	346:58
118. Бег на 23400 м	350:04	349:58	350:04	349:58
119. Бег на 23600 м	353:04	352:58	353:04	352:58
120. Бег на 23800 м	356:04	355:58	356:04	355:58
121. Бег на 24000 м	359:04	358:58	359:04	358:58
122. Бег на 24200 м	362:04	361:58	362:04	361:58
123. Бег на 24400 м	365:04	364:58	365:04	364:58
124. Бег на 24600 м	368:04	367:58	368:04	367:58
125. Бег на 24800 м	371:04	370:58	371:04	370:58
126. Бег на 25000 м	374:04	373:58	374:04	373:58
127. Бег на 25200 м	377:04	376:58	377:04	376:58
128. Бег на 25400 м	380:04	379:58	380:04	379:58
129. Бег на 25600 м	383:04	382:58	383:04	382:58
130. Бег на 25800 м	386:04	385:58	386:04	385:58
131. Бег на 26000 м	389:04	388:58	389:04	388:58
132. Бег на 26200 м	392:04	391:58	392:04	391:58
133. Бег на 26400 м	395:04	394:58	395:04	394:58
134. Бег на 26600 м	398:04	397:58	398:04	397:58
135. Бег на 26800 м	401:04	400:58	401:04	400:58
136. Бег на 27000 м	404:04	403:58	404:04	403:58
137. Бег на 27200 м	407:04	406:58	407:04	406:58
138. Бег на 27400 м	410:04	409:58	410:04	409:58
139. Бег на 27600 м	413:04	412:58	413:04	412:58
140. Бег на 27800 м	416:04	415:58	416:04	415:58
141. Бег на 28000 м	419:04	418:58	419:04	418:58
142. Бег на 28200 м	422:04	421:58	422:04	421:58
143. Бег на 28400 м	425:04	424:58	425:04	424:58
144. Бег на 28600 м	428:04	427:58	428:04	427:58
145. Бег на 28800 м	431:04	430:58	431:04	430:58
146. Бег на 29000 м	434:04	433:58	434:04	433:58
147. Бег на 29200 м	437:04	436:58	437:04	436:58
148. Бег на 29400 м	440:04	439:58	440:04	439:58
149. Бег на 29600 м	443:04	442:58	443:04	442:58
150. Бег на 29800 м	446:04	445:58	446:04	445:58
151. Бег на 30000 м	449:04	448:58	449:04	448:58
152. Бег на 30200 м	452:04	451:58	452:04	451:58
153. Бег на 30400 м	455:04	454:58	455:04	454:58
154. Бег на 30600 м	458:04	457:58	458:04	457:58
155. Бег на 30800 м	461:04	460:58	461:04	460:58
156. Бег на 31000 м	464:04	463:58	464:04	463:58
157. Бег на 31200 м	467:04	466:58	467:04	466:58
158. Бег на 31400 м	470:04	469:58	470:04	469:58
159. Бег на 31600 м	473:04	472:58	473:04	472:58
160. Бег на 31800 м	476:04	475:58	476:04	475:58
161. Бег на 32000 м	479:04	478:58	479:04	478:58
162. Бег на 32200 м	482:04	481:58	482:04	481:58
163. Бег на 32400 м				

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

Актуальные вопросы



Сколько раз я могу получить знак отличия ГТО?



Знак отличия ГТО действует в рамках возрастной ступени, после чего должен быть подтвержден заново.



Что такое теоретическое тестирование?



Теоретическое тестирование предполагает ответы на 20 вопросов с 4-мя вариантами ответов, один из которых правильный за установленный отрезок времени (10 минут).



Что я могу сделать сейчас для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО?



1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).
2. Посещать уроки физической культуры (для учащихся всех форм обучения), или спортивные залы, фитнес-центры (для взрослого населения).
3. Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению испытаний, входящих в состав ВФСК-ГТО. При соблюдении указанных рекомендаций, вы непременно можете рассчитывать на успех.



спортивное

буду



Знайте это, взрослые и, конечно, дети:
Для того чтоб долго жить на белом свете,
От дурных привычек напрочь откажитесь.
Раньше не курили? Ну и не беритесь!
Очень важно также правильно питаться –
Витамины, овощи всем очень пригодятся.

