

Единый урок ГТО

« Мы выбираем...»



Подготовила:

учитель физической культуры

МОУ Чернореченской ООШ

Каширина О.Н.

В спорте нет путей коротких.





**Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»**



Парад физкультурников.



Значки ГТО 1931-1936г.



Яков Федорович Мельни ков



Чемпион России 1915 года Я. Мельников с кубком.



Я. Мельников со своим трофеем после молодежного чемпионата страны России, 1917 год.



Будь
готов
к
труду
и
обороне.

— ЗАКАРИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЗАПЕЧАТКАХ, ЗА ГОРОДОМ, ЗАВЯЖИТЕСЬ ФИЗИОЛЮТРОЙ, КРЕПНЕТЕ СВОИ МЫШЦЫ, СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, ЧТОБЫ, ЕЩЕ ДАШЕ УЧИТЬСЯ.

И. К. АКИМ

ОБЩИЕ НОРМЫ

НОРМЫ ПО ВЫБОРУ

Уровень I

Уровень II

Уровень III

Б.Г.Т.О.
К ТРУДУ И
ОБОРОНЕ

П. А. АКИМ

УСТАНОВИТЕСЬ

Мужчины: 10-12 лет, 13-14 лет, 15-16 лет, 17-18 лет, 19-20 лет, 21-25 лет, 26-30 лет, 31-35 лет, 36-40 лет, 41-45 лет, 46-50 лет, 51-55 лет, 56-60 лет, 61-65 лет, 66-70 лет, 71-75 лет, 76-80 лет, 81-85 лет, 86-90 лет, 91-95 лет, 96-100 лет.

Вид спорта	Мужчины		Женщины		Вид спорта	Мужчины		Женщины	
	Возраст	Норма	Возраст	Норма		Возраст	Норма	Возраст	Норма
1. Бег	100 м	2:00	150 м	2:30	2. Бег	100 м	1:45	150 м	2:00
	200 м	4:30	200 м	5:00		200 м	3:30	200 м	4:00
	400 м	10:00	400 м	11:00		400 м	7:00	400 м	8:00
	800 м	18:00	800 м	20:00		800 м	13:00	800 м	15:00
3. Бег	1 км	10:00	1 км	11:00	4. Бег	1 км	9:00	1 км	10:00
	2 км	20:00	2 км	22:00		2 км	17:00	2 км	19:00
	4 км	40:00	4 км	44:00		4 км	34:00	4 км	38:00
	8 км	78:00	8 км	86:00		8 км	68:00	8 км	76:00
5. Бег	16 км	1:30:00	16 км	1:40:00	6. Бег	16 км	1:20:00	16 км	1:30:00
	32 км	2:50:00	32 км	3:10:00		32 км	2:30:00	32 км	2:50:00
	64 км	5:40:00	64 км	6:20:00		64 км	5:00:00	64 км	5:40:00
	128 км	11:20:00	128 км	12:40:00		128 км	10:00:00	128 км	11:20:00
7. Бег	256 км	22:40:00	256 км	25:20:00	8. Бег	256 км	20:00:00	256 км	22:40:00
	512 км	45:20:00	512 км	50:40:00		512 км	40:00:00	512 км	45:20:00
	1024 км	90:40:00	1024 км	101:20:00		1024 км	80:00:00	1024 км	90:40:00
	2048 км	181:20:00	2048 км	202:40:00		2048 км	160:00:00	2048 км	181:20:00
9. Бег	4096 км	362:40:00	4096 км	405:20:00	10. Бег	4096 км	324:00:00	4096 км	362:40:00
	8192 км	725:20:00	8192 км	810:40:00		8192 км	648:00:00	8192 км	725:20:00
	16384 км	1450:40:00	16384 км	1621:20:00		16384 км	1296:00:00	16384 км	1450:40:00
	32768 км	2901:20:00	32768 км	3242:40:00		32768 км	2592:00:00	32768 км	2901:20:00

П. А. АКИМ

Пионер! Будь готов к труду и защите Родины!

Современные знаки отличия.



Современный комплекс ГТО.

- 1 ступень 6-8 лет
- 2 ступень 9-10 лет
- 3 ступень 11-12 лет
- 4 ступень 13-15 лет
- 5 ступень 16-17 лет
- 6 ступень 18-29 лет
- 7 ступень 30-39 лет
- 8 ступень 40-49 лет
- 9 ступень -50-59 лет
- 10 ступень 60-69 лет
- 11 ступень 70 и старше

