

МБОУ «Пречистенская средняя школа»

Проект по продвижению комплекса ГТО среди сверстников

Выполнил: ученик 5 класса
Тюрёв Илья Александрович
3 ступень ГТО

Руководитель: учитель физической
культуры Фирсова
Наталья Анатольевна

с. Пречистое, Гагаринский район, Смоленская область
2017 г.

Цель:

Вовлечь обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- Проанализировать теоретическую основу и практику использования комплекса ГТО в Советском Союзе;
- Организовать широкую пропаганду внедрения комплекса ГТО в школе;
- Охватить системой подготовки всех учащихся нашей школы;
- Обеспечить 100% сдачу нормативов и тестов ГТО учащимися школы;

ЧТО ТАКОЕ ГТО?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).



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

Аббревиатура «ГТО» хорошо знакома старшим поколениям. «Готов к Труду и Обороне!» — этот лозунг для миллионов парней и девушек был отнюдь не пустым звуком. Во многих семьях среди памятных мелочей прошлого хранятся значки с фигурками спортсменов и тремя этими буквами.

В Советском Союзе уделялось немало внимания здоровью и физической культуре населения.



Нормы ГТО в СССР

Специалистам по управлению давно известно, что здоровое, физически развитое население экономически выгодно для страны. Крепкий, выносливый человек успешно справляется с любой работой, физической либо интеллектуальной, редко болеет и экономит своему государству средства, выделяемые на поддержку медицины. Но как оценить уровень здоровья, а главное – как стимулировать людей уделять время развитию своего тела?

Для того, чтобы сделать спорт и физкультуру массовым явлением, в СССР было создано ДОСААФ – общество содействия армии и флоту. На его базе создавались многочисленные спортивные кружки и секции, где любой желающий мог укреплять здоровье, получать навыки самообороны и военной подготовки.



В 1931 году специалистами ДОСААФ были разработаны нормативы физического здоровья для разных возрастных групп, которые получили название норм ГТО. Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др. Программа действовала в учебных заведениях, на предприятиях, в учреждениях по всей стране.

Любой человек раз в год мог сдать нормы ГТО и получить, в зависимости от показанных результатов, золотой или серебряный значок. Те, кто сдавал нормативы ежегодно, награждались почетным значком ГТО. Эта система эффективно работала в течение 60 лет, до прекращения существования Советского Союза.



Современная Россия стремится поддерживать и возрождать хорошие традиции прошлого: в 2014 году Президентом было принято решение о необходимости возрождения нормативов ГТО для всех возрастных категорий россиян.



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований



Современные нормы ГТО

Старые советские нормы ГТО были пересмотрены и изменены в соответствии с современными реалиями. Сегодня все население разбито на 11 групп в соответствии с возрастом, для мужчин и для женщин установлены отдельные базовые показатели.



Современные ступени комплекса ГТО:



- I СТУПЕНЬ мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет
- II СТУПЕНЬ мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет
- III СТУПЕНЬ мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет
- IV СТУПЕНЬ юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет
- V СТУПЕНЬ юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет
- VI СТУПЕНЬ мужчины и женщины 18 - 29 лет
- VII СТУПЕНЬ мужчины и женщины 30 - 39 лет
- VIII СТУПЕНЬ мужчины и женщины 40 - 49 лет
- IX СТУПЕНЬ мужчины и женщины, 50 - 59 лет
- X СТУПЕНЬ мужчины и женщины, 60-69 лет
- XI СТУПЕНЬ мужчины и женщины, 70 лет и старше

Чтобы сдать нормы ГТО в школьном возрасте, нужно:



- бегать на скорость 60 (100) метров и 2 (3)
километра;



- прыгать в длину с разбега и с места;

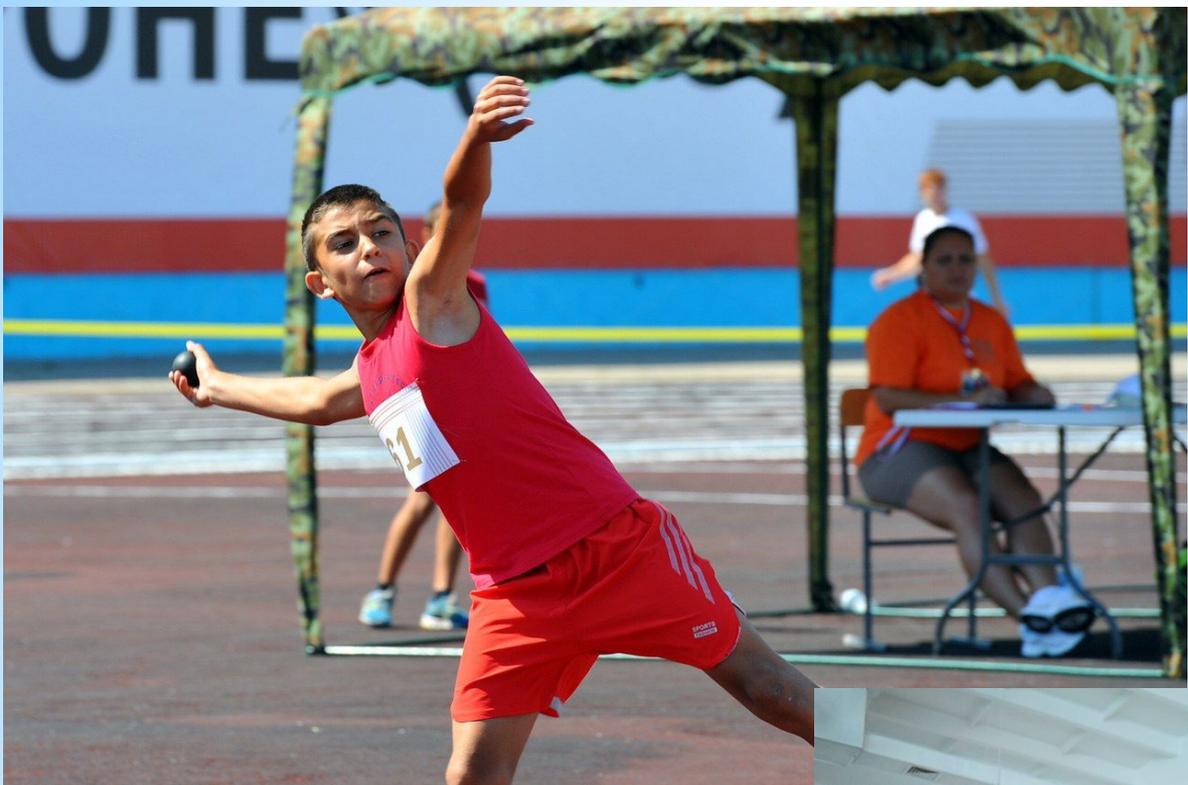


- отжиматься от пола и подтягиваться на турнике;

- качать пресс, подымая корпус;



- стоя наклоняться вперед



- метать снаряд на точность броска;

- плавать;





- стрелять из пневматического либо электронного ружья;



- бегать на лыжах;



- обладать туристическими навыками: разжигать костер, ориентироваться на местности, устанавливать палатку.

Ранее для сдачи норм ГТО нужно было, помимо вышеперечисленного, уметь лазать по канату, ездить на велосипеде и кататься на коньках.



Сдача нормативов подтверждается специальными значками – золотыми, серебряными и бронзовыми знаками отличия.



Зачем нужно сдавать нормы ГТО?

Нередко молодые люди недоумевают: для чего нужно сдавать нормы ГТО, что это дает? Преимуществ, на самом деле, не так уж мало.

- Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества, которые получает школьник или молодой человек, занимаясь спортом. Значок ГТО всего лишь подтверждает уровень вашего физического развития.
- Выпускники, сдавшие нормы ГТО, получают дополнительные баллы по ЕГЭ, что даст им преимущество при поступлении в ВУЗ.
- Работающих обладателей значков ГТО государство планирует поощрять добавочными днями к отпуску или денежной премией.

Следует отметить, что школьник, сдавший нормы ГТО, получает итоговую оценку пять баллов по физкультуре.