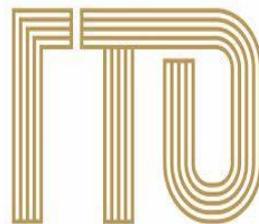




МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

Готов к труду и обороне

Выполнила

Стрельникова Валерия 9 «Д» класс
МБОУ СОШ №19 г. Мичуринска

Руководитель: Аксенова
Т.А.

Цели и задачи

Цель:

Изучить историю возникновения и возрождения комплекса ГТО. Пропаганда здорового образа жизни среди сверстников 13-15 лет. Создать и распространить информационный буклет среди одноклассников.

Задачи:

1. Собрать информацию о комплексе ГТО из различных источников
2. Проанализировать собранную информацию.
3. Подготовить презентацию по защите проекта.
4. Создать информационный буклет.

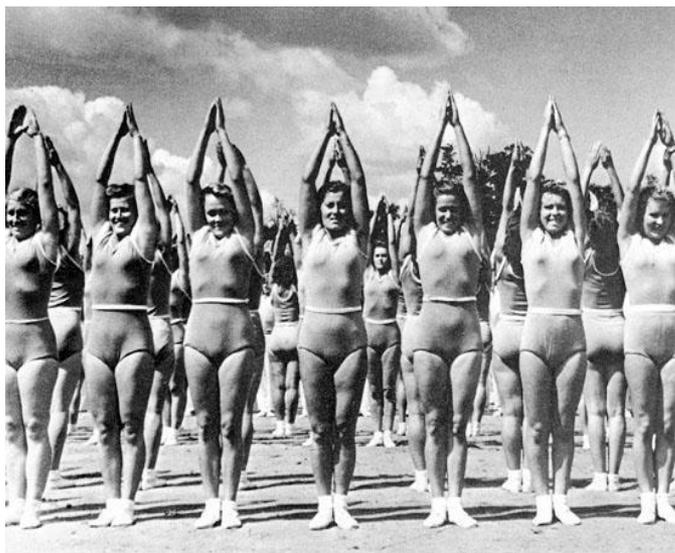
Актуальность проекта

Подростки 13-15 лет много времени проводят с гаджетами, мало двигаются, мало уделяют внимание своему здоровью. Проектом я думаю отвлечь своих ровесников от гаджетов и заняться здоровым образом жизни, мне бы хотелось привлечь внимание подростков к занятиям физической культурой и спортом. Проект рассказывает о комплексе ГТО, в котором могут принять участия все возрастные категории людей, начиная с 6 лет и заканчивая 70 годами и выше. Оставить след в истории России, поучаствовав в мероприятиях (ГТО) и комплексе ГТО.



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





Комплекс ГТО был впервые введен в СССР в марте 1931 года, и тогда во многих иностранных СМИ его назвали «новым секретным оружием русских». Просуществовала программа ГТО до 1993 года.

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

Ступени ГТО

XI ступень:

70 лет и старше

X ступень:

60-69 лет

IX ступень:

50-59 лет

VIII ступень:

40-49 лет

VII ступень:

30-39 лет

VI ступень:

18-29 лет

V ступень:

16-17 лет

IV ступень:

13-15 лет

III ступень:

11-12 лет

II ступень:

9-10 лет

I ступень:

6-8 лет



ГТО
ВСЕ ВОЗРАСТЫ
ПОКОРНЫ!

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

1



ОЗНАКОМИТЬСЯ С НОРМАТИВАМИ

Это можно сделать на сайте gto.ru. Для каждой возрастной группы — свои требования. В разделе «Калькулятор» на сайте, указав свой пол и возраст, можно узнать, что выполнять и в каких объемах.

2



ПОЛУЧИТЬ МЕДИЦИНСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Можно принести справку из поликлиники по месту жительства. Для выполнения нормативов комплекса нужно иметь первую группу здоровья или допуск врача к занятиям физкультурой. Обследование можно пройти и в частной клинике.

3



ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ НА САЙТЕ ГТО

Заполните форму на сайте, указав реальные фамилию, имя, отчество, возраст, контактный телефон. Не беспокойтесь, спамом вас никто засыпать не будет: эти данные нужны для того, чтобы связаться с вами для получения удостоверения и знака ГТО. Ну и для согласования удобного вам места и времени выполнения нормативов.

4



ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ

Это дело сугубо индивидуальное. Но консультацию о том, как лучше готовиться, можно получить в муниципальных центрах тестирования ГТО, а также в региональном центре тестирования по телефону: (4722) 31-10-35 и по федеральной горячей линии комплекса: 8-800-350-00-00.

5



СОСТАВИТЬ ГРАФИК И ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ

Когда вы готовы к труду и обороне, придите в муниципальный или региональный центр тестирования ГТО и согласуйте удобное для вас время и место выполнения нормативов. Всего в области 468 таких мест — это, как правило, спортзалы образовательных учреждений и физкультурно-оздоровительные комплексы.

6



ПОЛУЧИТЬ УДОСТОВЕРЕНИЕ И ЗНАК

Это потребует некоторого времени. Результаты всех белгородцев, выполнивших нормативы ГТО, отправляются в Москву один раз в квартал. Тем, кто претендует на золотой знак, придется подождать: документы о присвоении знака подписывает лично министр спорта РФ Павел Колобков. На это у него есть три месяца. Но ради такого подождать, думаем, стоит.

6 ШАГОВ ДО ЗНАКА





ЗОЛОТОЙ ЗНАК



СЕРЕБРЯНЫЙ ЗНАК



БРОНЗОВЫЙ ЗНАК

Лица, выполнившие государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», награждаются соответствующим знаком отличия – золотой, серебряный, бронзовый значок.

Заключение

Система ГТО является мощным стимулом для спорта. Нормативы развивают все группы мышц, увеличивают выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. Во времена СССР сильным было не то государство, у которого было больше атомных бомб, подводных лодок или танков. Сильной была та страна, у которой была большая и подготовленная армия. Я думаю, что Владимир Путин, президент нашей Российской Федерации, правильно сделал, что возродил программу ГТО. Потому что, только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда. ГТО пропагандирует здоровый образ жизни, что продлевает жизнь народа. Как говорится здоровый человек - успешный человек.





ГТО - путь к здоровью

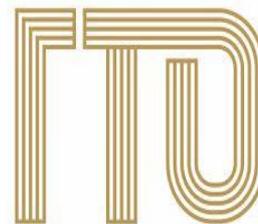
Список литературы

- ВСФК ГТО - <https://www.gto.ru/norms>
- ЕГЭ и ГИА портал - <http://www.egeigia.ru/all-ege/dokumenty-ege/gto/1799-gto-vozhzhdenie-kompleksa>
- Магнитка спорт.ru- <http://magnitka-sport.ru/events/19900-gto-odna-strana-odna-komanda>
- Учебные материалы онлайн - https://studwood.ru/1025730/turizm/vozhzhdenie_kompleksa_sovremennoy_rossii_2_007_2014
- Физкультура - <http://fizkultura-obg.ru/tablitsa-normativov-gto-2016-1-10-stupeni>





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

Готов к труду и обороне