

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
Российский государственный социальный университет
Факультет физической культуры

Курсовая работа
На тему: ГТО(Готов к труду и обороне)

Научный руководитель: Латушкина Елена Николаевна
Выполнила : Студентка группы ФЗ-ПДО-5-03.01-3-2020-2
Богатова Екатерина Васильевна

Москва,2020

Что такое ГТО

- Что такое ГТО? Аббревиатура ГТО — известный всем с советских времен комплекс, который расшифровывается как “Готов к труду и обороне”. Смысл программы заключается в том, чтобы привить населению любовь к тренировкам, заботе о собственном здоровье, физическом благополучии. Всего ГТО включает 11 возрастных групп, каждая из них имеет индивидуальные особенности.
- Конечно, основная целевая аудитория — молодежь, люди, достигшие совершеннолетия, потому что именно они уже дошли до осмысленного возраста и в то же время полны сил, энтузиазма. Именно они являются трудоспособной частью населения, которая будет вынуждена защищать страну при необходимости.

История ГТО

- «Гото́в к труду́ и оборо́не СССР» (ГТО), «Будь готов к труду и обороне СССР» — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях Союза ССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи.
- Программа существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В Советских вооружённых силах аналогом ГТО был Военно-спортивный комплекс. В 2013 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года результаты выполнения комплекса ГТО будут учитывать при поступлении в высшие учебные заведения^[1].

История ГТО

- Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был утверждён постановлением Всесоюзного Совета физической культуры (ВСФК) при [ЦИК СССР](#) от [11 марта 1931 года](#). Он включал одну ступень, в которой были три возрастные группы, для получения значка надо было сдать зачёты по 21 виду упражнений^[1]. В 1932 году ВСФК ввёл вторую ступень с теми же тремя возрастными группами, но более высокими нормативами и 24 видами упражнений^[1]. В 1934 году была введена ступень «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) с двумя возрастными группами: 13—14 и 15—16 лет. Эти три ступени — БГТО, ГТО-I и ГТО-II — просуществовали до 1972 года^[1]. Нормативы и требования комплекса ГТО изменялись в 1939, 1946, 1954, 1959 и 1972 годах^[1]. Перед [Великой Отечественной войной](#) в комплекс ГТО были введены военно-прикладные виды упражнений, например, переползание, переноска патронного ящика. Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» помог советскому народу в борьбе с нацизмом. [Герой Советского Союза Николай Копылов](#) высказался на эту тему так: «Не будь я спортсменом, значкистом ГТО, вряд ли дошел бы до Берлина!»^[1].
- Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён постановлением [ЦИК КПСС](#) и [Совета Министров СССР](#) 17 января [1972 года](#) № 61. Он имел 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования): I ступень — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет, II — «Спортивная смена» — 14—15 лет, III — «Сила и мужество» — 16—18 лет, IV — «Физическое совершенство» — мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет, V — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет. К 1981 году в комплекс ГТО была введена ступень «К стартам готов» для детей 7—9 лет^[1]. Хотя с юридической точки зрения последний комплекс ГТО остаётся действующим (с незначительным изменением 1988 г.), в настоящее время в разных учебных заведениях применяются различные методики физической подготовки и её оценки. Появилось разнообразие ^{[1][19]} — каждый может выбрать тот комплекс, который ближе ему по физическим возможностям.

Цели и задачи

Цель исследования — исследование видов подготовки школьников к осуществлению норм ГТО с поддержкой систематической физической подготовки на основе комплекса.

Задачи исследования:

- Изучить нормативно-правовую базу комплекса ГТО;
- Изучить структуру комплекса ГТО;
- Изучить и выявить особенности подготовки школьников к выполнению государственных требований ВФСК ГТО.

Нормативно-правовая база комплекса ГТО

1. Указ Президента РФ от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
2. Распоряжение Правительства РФ от 30.06.2014 №1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
3. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
4. Приказ Министерства Sports России от 08.07.2014 №575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства Sports от 29.08.2014 №739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Структура комплекса ГТО

Структура ГТО состоит из 5 главных ступеней:

1 ступень –
дошкольный
возраст и
школьники 1-2
класса;

2 ступень – 9-10
лет, школьники
3-4 класса;

3 ступень –
11-12 лет, 5-6
класс;

4 ступень –
13-15 лет;

5 ступень –
16-17 лет.

Подготовка учащихся на уроках физической культуры

Разминка, которая включает в себя разновидности бега, прыжков и общеразвивающие упражнения на месте.

Основном этапе: осуществляют упражнения, совершенствующие координационные способности.

Заключительная часть, осуществляется опрос, который направлен на закрепление информации по физической культуре и спорту

Самостоятельная тренировка по подготовке к выполнению комплекса ГТО

Самостоятельная тренировка включает в себя следующие этапы:

1. в начале тренировки — общая разминка;
2. беговая часть;
3. пробежки — силовые и скоростно-силовые упражнения;
4. заключение — упражнения на гибкость.

Заключение

В ходе работы была изучена нормативно-правовая база комплекса ГТО. Таким образом, правительство государства в положении о ВФСК ГТО изложила содержание и структуру набора, а также, какими умениями и компетенциями обязан располагать гражданин РФ, дабы благополучно выполнить нормы и требования ГТО. А к ним уже предложены советы, в которых указано как лучше пройти тестирование наиболее благополучно для испытуемого. Также была изучена структура комплекса ГТО. Состоит из 5 главных ступеней. Типы испытаний, которые входят в Комплекс, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по достижению типов испытаний, которые входят в Общероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Заключение

В ходе работы были изучены и выявлены особенности подготовки школьников к выполнению государственных требований ВФСК ГТО. Главным документом прогнозирования работы по комплексу ГТО представляет собой общешкольный план работы по физическому воспитанию учащихся на учебный год. Самостоятельная тренировка по подготовке к выполнению комплекса ГТО состоит из следующих этапов:

1. Общая разминка;
2. Беговая часть;
3. Пробежка, силовые и скоростно-силовые упражнения;
4. Упражнения на гибкость.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!