

# *НУЖНО ЛИ ГТО МОЛОДЕЖИ?*



*Выполнила ученица 10 класса  
Смолякова Александра*

# АКТУАЛЬНОСТЬ

---

Физкультурный проект, призванный улучшить физическое состояние, здоровье населения сейчас, спустя годы, возрождается в полной мере, а первые шаги к этому внедряются в общеобразовательные учебные учреждения, предлагаются различные пути изменения содержания и направления учебных занятий и решение их связана с необходимостью становления новой системы ГТО

# ЦЕЛЬ И ГИПОТЕЗА

---

**Цель:** Познакомить с нормативами ГТО и убедить в необходимости вести здоровый образ жизни (заниматься активной физической деятельностью) для укрепления своего здоровья.

**Гипотеза:** сдача нормативов ГТО на уроках физической культуры в школе повысит заинтересованность молодёжи к спорту.

## ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ НЕОБХОДИМО БЫЛО РЕШИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

---

- организация мероприятий на базе школы на тему: «История возникновения и возрождения ГТО»;
- разработать анкету и провести анкетирование среди учеников;
- разработать и внедрить инструкцию для самостоятельной подготовки к сдаче норм ГТО;
- провести тестирование в начале учебного года и в середине;
- оценить показатели физической подготовки человека на примере одного класса.

# ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НОРМ ГТО



# ИСТОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ГТО В СССР

---

- В 1918 г. принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству». В республике были созданы органы Всеобуча (всеобщее военное обучение)
- В 1923 г. органы Всеобуча прекратили своё существование. Развитием физической культуры и спорта в стране вплотную занялись Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодёжи (комсомол) и профсоюзы.
- В 1927 году создано общество ОСОАВИАХИМ. Оно содействовало обороне, авиационному и химическому строительству.
- В 1931 году вводится Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» Активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, и потому спортивно-оборонный комплекс быстро становится популярным

# ПЕРВАЯ РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА

---

Группа научных работников Государственного центрального института физической культуры разработали систему физической культуры, построенной на принципах всесторонности и прикладности.

Норматив I ступени комплекса объединил в себя:

1. плавание;
2. гребля;
3. прыжки и метания;
4. бег;
5. подтягивание на перекладине (для мужчин), лазанье по канату (для женщин);
6. езда на велосипеде;
7. передвижению в противогазе;
8. перенос патронного ящика;
9. лыжные переходы;
10. оказание первой помощи;
11. выполнение сан минимума;
12. знание основ самоконтроля;
13. знание основ физкультурного движения в СССР;
14. ударничество на производстве.

# ЗНАЧКИ ГТО

---

# ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»(ГТО)

---

## Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 г.

- ✓ порядок и сроки разработки и принятия нормативно-правовых актов по реализации мероприятий поэтапного внедрения ВФСК ГТО на федеральном, региональном и местном уровнях
- ✓ порядок финансирования мероприятий
- ✓ структуры, ответственные за выполнение мероприятий

# ГТО

---

- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- Распоряжение Правительства РФ № 1165 от 30 июня 2014 г. «План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- Приказ Министерства спорта РФ № 471 от 11 июня 2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КОМПЛЕКСА ГТО

---

**Цель:** повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации

## **Задачи:**

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом

2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий

# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

# МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ.

---

- О гренчи и штанге
- Необходимые запросы

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

---

- Результаты в таблицах

# РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

---

# ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ ОБНОВЛЕННОГО ГТО

Ступени комплекса	Возрастные категории
1	Мальчики и девочки от 6 до 8 лет (1-2классы)
2	То же от 9 до 10 лет (3-4 классы)
3	То же от 11 до 12 лет (5-6 классы)
4	Юноши и девушки от 13 до 15 лет (9-10 классы)
5	То же от 16 до 17 лет (10-11 классы, проф. образование)
6	Мужчины и женщины от 18 до 29 лет
7	То же от 30 до 39 лет.
8	То же от 40 до 49 лет.
9	То же от 50 до 59 лет.
10	То же от 60 до 69 лет.
11	То же старше 70 лет.

# УПРАЖНЕНИЯ КОМПЛЕКСА «ГОРЖУСЬ ТОБОЙ, ОТЕЧЕСТВО!»

№	Упражнения	Квалификационные показатели		
		Золото	серебро	бронза
1	Бег на короткую дистанцию 100м	13,5	14,8	15,1 сек
2	Бег на среднюю дистанцию-3 км	12,3	13,30	14,00 мин
3	Прыжок с разбега в длину	430	390	380 см
	или прыжок с места в длину	240	230	215 см
4	Подтягивание на высокой перекладине	13	10	9 раз
	или рывок 16кг гири	40	30	20 раз
5	Наклон вперед. Исходное положение стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	13	7	6 см
6	Метание гранаты весом 700 г	37	35	33 м
7	Лыжная дистанция 5 км	23,30	25,30	26,30 мин
	или 5км кросс для бесснежных районов	Без учета времени		
8	Плавание на дистанцию 50м	0,42	б/уч	б/уч
9	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15 очков
10	Стрельба из электронного ружья	30	25	18 очков
11	Туристский поход	Дистанция -15 км		

# ЗНАЧКИ ГТО



# АНКЕТИРОВАНИЕ

Вопросы	Гр.14 (18 чел)	Гр.24 (15 чел)	Гр.34 (19 чел)
Какие упражнения входят в твою категорию	8-да 10-нет	12-да 3-нет	14-да 5-нет
Хватает ли вам условий для подготовки к нормативам	12-да 6-нет	9-да 6-нет	11-да 8-нет
Вы станете заниматься физкультурой и выполнять нормативы, если за их сдачу будут:			
а) предоставлены льготы при занятиях в спорткомплексах	1	2	2
б) мне достаточно того, что я стану здоровым	8	6	9
в) выдаваться памятный знак отличника	-	-	-
г) отличная оценка на уроке физической культуры	-	-	-
д) выдаваться небольшие финансовые средства	5	5	6
е) предоставлены льготы при поступлении в ВУЗ	4	2	2

# ПРОЕКТ РЕШЕНИЯ

---

Новая система ГТО позволит заинтересовать всю категорию людей занятиями физической культуры и спорта, улучшить функциональное состояние организма и физического развития, повысить спортивные достижения. Все это должно иметь возможность реализации в новых формах внеурочной работы по физической культуре. Результаты входного и итогового уровня ГТО внести в портфолио, раздел «Достижения физкультурно-спортивной деятельности»

*Благодарим*

---

*за внимание!*