

Администрация города Кургана
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А.Шараборина»

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

А я смогу сдать нормативы ГТО?

Секция: физкультура

Автор: Киселёв Илья, 8Б МБОУ «СОШ №53»

Научный руководитель: Виноградова Светлана Анатольевна,
учитель физической культуры МБОУ «СОШ № 53»

г. Курган

2017 г.



Цель работы: Изучить историю ГТО, условия сдачи нормативов ГТО

Задачи:

- Изучить историю Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
- Изучить нормативы 4 ступени ГТО для школьников 13-15 лет.
- Сравнить собственные показатели физической подготовленности с нормативами комплекса ГТО.

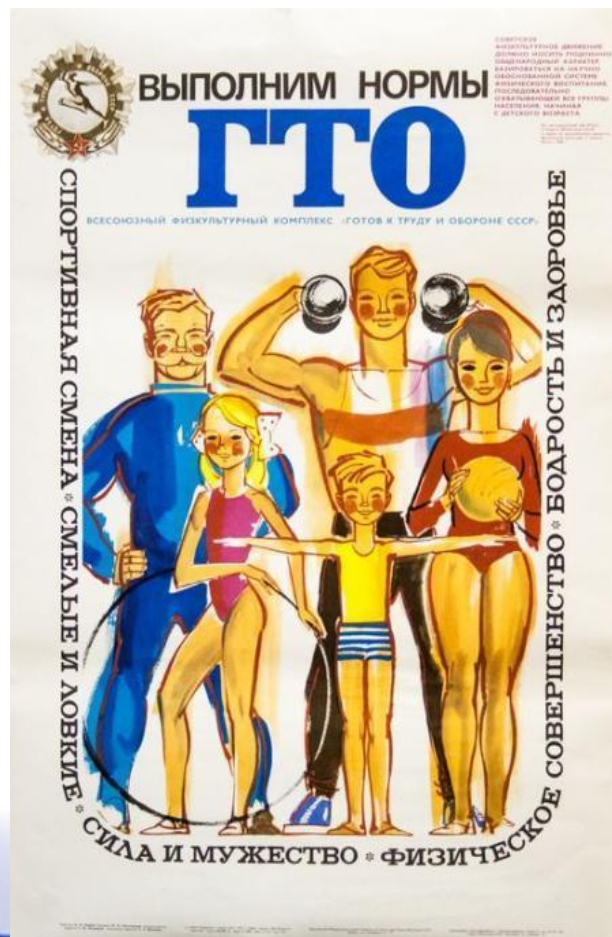
Гипотеза: если систематически заниматься физической культурой и спортом, то можно выполнить нормативы комплекса ГТО

Методы исследования:

- работа с информацией;
- изучение документации;
- самонаблюдение и самооценка;
- анализ и сравнение.



Что такое ГТО?



Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год

Охватывало население в возрасте от 10 до 60 лет.



Цель ГТО:

укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма

Задачи ГТО :

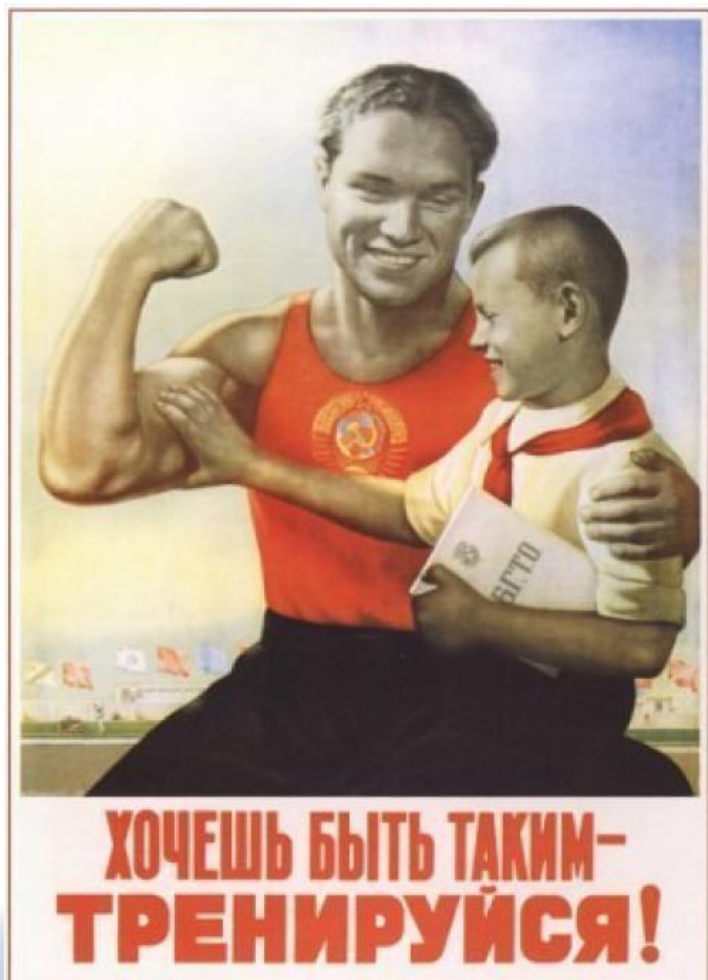
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

11 марта 1931 г. был утверждён физкультурный комплекс ГТО.



Норматив I ступени комплекса объединил в себя:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание;
- лазание по канату;
- поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
- плавание;
- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- умение грести 1 км;
- лыжи на 3 и 10 км;
- верховую езду ;
- продвижение в противогазе на 1 км.

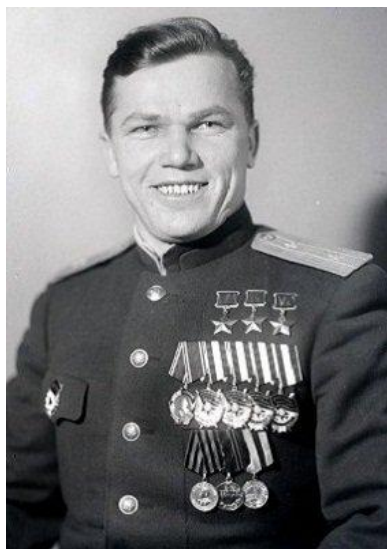


В 1932 году был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II степени.

В комплекс ГТО II степени вошло уже 25 испытаний — 3 теоретических и 22 практических. Были представлены спортивные испытания: прыжки на лыжах с трамплина, фехтование, прыжки в воду, преодоление военного городка.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний для детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера.

Герои Советского союза – обладатели значков ГТО 2 степени



Иван
Кожедуб



Николай Гастелло



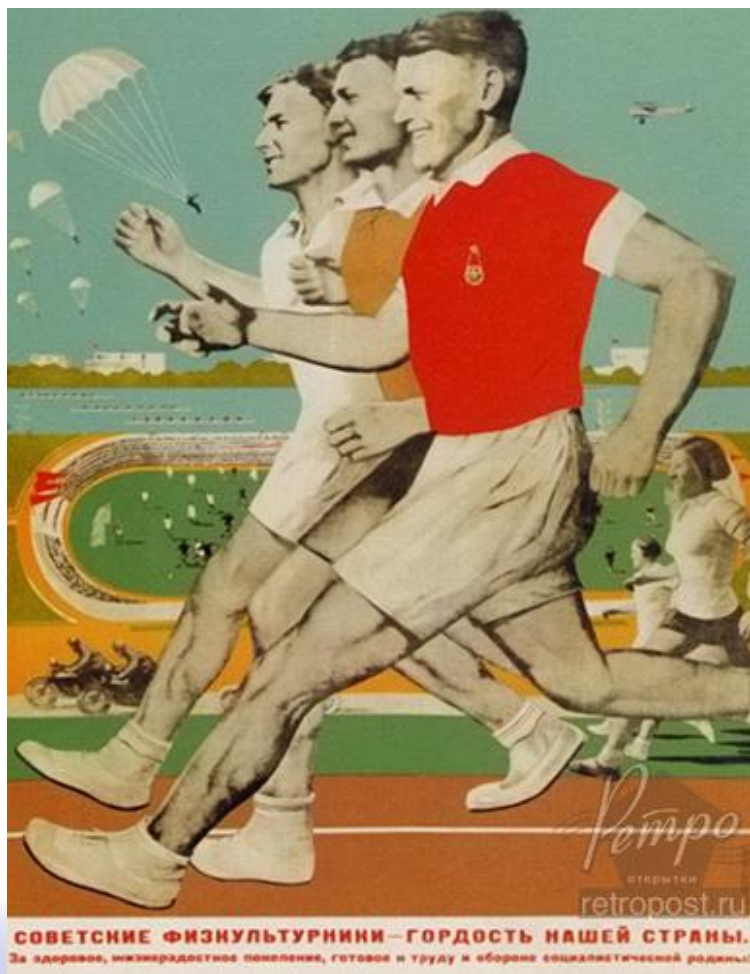
Владимир Пчелинцев.



За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли.

Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

Ступени комплекса ГТО(1972г.):



I ступень — «Смелые и ловкие» введен для школьников 10-13 лет. Комплекс состоит из 7 обязательных испытаний и 6 — по выбору.

II ступень — «Спортивная смена» предназначен для подростков 14-15 лет. Комплекс состоял из 9 испытаний.

III ступень — «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16-18 лет. Комплекс состоял из 10 испытаний.

IV ступень — «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19-39 лет женщин 19-34 лет. Комплекс состоял из 10 испытаний.

V ступень — «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40-60 лет и женщин 35- 55 лет.

Значки ГТО

1931-1936



1940-1946



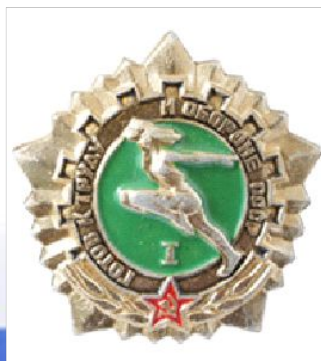
1946-1960



1961



1972г.



2014г.





Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.



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

Этапы внедрения ГТО

I этап - организационно-экспериментальный
1 июля 2014 - 31 декабря 2015

I-VI ступени
(школы, ссузы, вузы)
12 регионов РФ

II этап - 1 января 2016 - 31 декабря 2016

I-VI ступени (школы, ссузы,
вузы) всей страны,
апробация среди взрослых

III этап - с 1 января 2017

Все ступени
Все категории населения
Все регионы РФ

Основные принципы Комплекса ГТО

- Добровольность и доступность
- Оздоровительная направленность
- Обязательность медицинского контроля
- Учет региональных особенностей и национальных традиций



Структура Комплекса ГТО

- I. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 6 до 8 лет
- II. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 9 до 10 лет
- III. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 11 до 12 лет
- IV. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 13 до 15 лет
- V. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 16 до 17 лет
- VI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 18 до 29 лет
- VII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 30 до 39 лет
- VIII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 40 до 49 лет
- IX. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 50 до 59 лет
- X. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 60 до 69 лет
- XI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 70 лет и старше



При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания на силу, быстроту, гибкость и выносливость.



А я смогу сдать нормы ГТО?

№	Тест	Норматив ГТО			Личный результат	Знак отличия
		Бронз.	Серебр.	Золот.		
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	8,9	Серебр.
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	8.58	Золот.
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	8	Серебр.
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	пальцами	Серебр.
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	210	Золот.
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	52	Золот.
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	38	Серебр.
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	0,36	Золот.



Для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО необходимо:

- Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).
- Посещать уроки физической культуры, заниматься в спортивных секциях.
- Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), входящих в состав ГТО.



***От норм ГТО –
к олимпийским
медалям!***

