

Проект на тему: «Я выбираю ГТО.»

Жогиной Алёны ученицы 9А класса

МБОУ «Спасская СОШ»



Введение.

- Цель: рассказать , как можно больше о ГТО.
- доказать, что ГТО положительно влияет на физическое здоровье человека.
- настроить себя и окружающих на сдачу ГТО.

Готов к труду и обороне (ГТО).

Разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России. Регулируется "Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»".

ГТО представляет собой комплекс мероприятий, направленных на обязательную физическую подготовку граждан разных возрастных категорий. Это нормативная основа физического воспитания, существовавшая с 1931 по 1991 год, которая вновь внедряется с 2014 года в России.

ГТО В СССР.

- В 1930 году «Комсомольская правда» обратилась к народам СССР с призывом быть здоровыми, сильными и спортивными. В обращении впервые говорилось о всесоюзных состязаниях на право получения значка ГТО («Готов к труду и обороне»).
- Спустя год комплекс ГТО был сформирован и введен официально. Спустя два года появился ГТО-2, который первыми сдали слушатели Военной академии им. Фрунзе.

ГТО 30-х годов просуществовал более 40 лет, но в 1972 г. было принято постановление «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)».

Вместо 4-х ступеней в новом ГТО появилось шесть. Охватывали они людей от 7 до 60 лет. Позже, в 1979 г., для школьников 1–3 классов ввели начальную стадию подготовки, куда входили знания по начальной военной подготовке (НВП), гражданской обороне страны и гигиене.



ГТО СЕГОДНЯ.

- 24 марта 2014 года президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября.
- Также утвержден новый дизайн значков ГТО. Правда, теперь аббревиатура расшифровывается, как «Горжусь тобой, Отечество». Значков стало три (бронза, серебро, золото), а несдавшие норматив получают отличительный знак «Участник».

Комплекс будет содержать 11 ступеней. Для каждой ступени предлагаются собственные названия.

- I ступень: 1—2 классы (6—8 лет);
- II ступень: 3—4 классы (9—10 лет);
- III ступень: 5—6 классы (11—12 лет);
- IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет);
- V ступень: 10—11 классы, среднее профессиональное образование (16—17 лет);
- VI ступень: 18—29 лет;
- VII ступень: 30—39 лет;
- VIII ступень: 40—49 лет;
- IX ступень: 50—59 лет;
- X ступень: 60—69 лет;
- XI ступень: 70 лет и старше.



ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ СДАЧИ ГТО.

Челночный бег 3×10 м

Бег 30, 60, 100 м

Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м

Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега

Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье

Метание спортивного снаряда в цель и на дальность

Рывок гири 16 кг

Плавание 10, 15, 25, 50 м

Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя

Туристский поход с проверкой туристских навыков

В чём польза сдачи ГТО?

- Первый и самый очевидный ответ на вопрос, зачем сегодня нужно сдавать нормы ГТО — это прежде всего нужно вам самим. Для профилактики болезней, для улучшения самочувствия, и в конце концов — для лучшего будущего. Тренируясь для сдачи нормативов, вы вносите существенный вклад в своё здоровье и долголетие — своё и своих будущих детей.

Также мотивацию, зачем сдавать нормативы ГТО, скоро получат и учащиеся старших классов — говорят, наличие значка будет обеспечивать абитуриенту дополнительные баллы при поступлении в ВУЗ.



Заключение.

- Вывод: итак я смогла предоставить информацию о ГТО, рассказать о принципах сдачи ГТО и назвать все возможные плюсы, чтобы настроить общество сдавать ГТО.
- Надеюсь, что многие люди начнут сдавать ГТО и поймут, что это идет им на благо.

*СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ.*