

# «Готов к труду и обороне»

Номинация: “Лучший проект, направленный на организацию самостоятельных занятий физической культурой, спортом и подготовку к выполнению ВФСК ГТО”

Авторы:

Букина Д.К.

Шостак А.Н.

Кононенко Е.В.

Дубичева Т.Н.

# Актуальность

- 1 500 000 москвичей уже сдали нормы ГТО (По данным сайта [www.the-village.ru](http://www.the-village.ru)). Отсюда можно сделать вывод о том, что познание и введение определенных дополнений к комплексу ГТО актуально и по сей день.

# Проблемы

- Низкая физическая подготовка к сдаче норм ГТО
- Отсутствие интереса и нежелание сдачи норм ГТО
- Ведение нездорового образа жизни
- Слишком маленькая доля учащихся, которые самостоятельно занимаются спортом

# Цель

- Показать ученикам упражнения для самостоятельной подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО
- Привить интерес учеников к сдаче норм ВФСК ГТО
- Разработать программу для учеников для подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО

# Участники:



- Ученики
- Учителя физической культуры

# Реализация проекта

---

- I Этап.
- Рассказать ученикам о том, что:
- Что такое ГТО?
- Зачем нужно сдавать ГТО?

# Реализация проекта:

- II Этап.
- Рассказать ученикам о том, какие нормы сдачи ВФСК ГТО
- Устроить мероприятие для учеников, где будут показаны упражнения для самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО
- Расписать план упражнений для самостоятельной подготовки к выполнению норм ГТО

# Что такое ГТО?

- **«Готóв к трудú и оборóне СССР» (ГТО)** — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи. Существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В Советской армии аналогом ГТО был Военно-спортивный комплекс. В 2014 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 сдачи комплекса ГТО будут учитывать при поступлении в высшие учебные заведения



# История ГТО

- Принятая в 1931 году программа состояла из 2 частей:
- «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 1—8-х классов (4 возрастные ступени);
- ГТО для учащихся и населения старше 16 лет (3 ступени).
- Нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись:
- В 1934 году появился комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»).
- Изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах.
- Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён постановлением ЦК 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.
- 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 — каждый может выбрать тот комплекс, который ближе ему по физическим

# Зачем нужно сдавать ГТО?

- Нередко молодые люди недоумевают: для чего нужно сдавать нормы ГТО, что это дает? Преимуществ, на самом деле, не так уж мало.

- - Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества, которые получает школьник или молодой человек, занимаясь спортом. Значок ГТО всего лишь подтверждает уровень вашего физического развития.

- - Выпускники, сдавшие нормы ГТО, получают дополнительные баллы по ЕГЭ, что даст им преимущество при поступлении в ВУЗ.

- - Работающих обладателей значков ГТО государство планирует поощрять добавочными днями к отпуску или денежной премией.

- Следует отметить, что школьник, сдавший нормы ГТО, получает итоговую оценку пять баллов по физкультуре

# Современные нормы ГТО

- Старые советские нормы ГТО были пересмотрены и изменены в соответствии с современными реалиями. Сегодня все население разбито на 11 групп в соответствии с возрастом, для мужчин и для женщин установлены отдельные базовые показатели. Чтобы сдать нормы ГТО в школьном возрасте, нужно:
  - - бегать на скорость 60 метров и 2 километра;
  - - прыгать в длину с разбега и с места;
  - - отжиматься от пола и подтягиваться на турнике;
  - - стоя наклоняться вперед, касаясь пола пальцами;
  - - качать пресс, подымая корпус;
  - - метать снаряд на точность броска;
  - - плавать;
  - - бегать на лыжах;
  - - стрелять из пневматического либо электронного ружья;
  - - обладать туристическими навыками: разжигать костер, ориентироваться на местности, устанавливать палатку.


# Мероприятие «Готов к труду и обороне»











Комплекс упражнений для  
самостоятельной подготовки к  
выполнению норм ГТО.

## □ **Комплекс 1**

- 1. И.п. – о.с. 1–2 – потянуться, руки вверх; 3–4 – и.п. Повторить 3–5 раз.
- 2. И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.
- 3. И.п. – о.с., руки на поясе. 1–2 – медленно наклониться назад (ноги прямые); 3–4 – и.п. Повторить 6–8 раз.
- 4. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой назад, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – мах левой ногой назад, руки вверх; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.
- 5. И.п. – о.с. 1–3 – пружинящие приседания, руки вперед с прямой спиной; 4 – и.п. Повторить 5–7 раз.
- 6. И.п. – о.с. Прыжки на месте на двух ногах. До 30 сек.

7. Ходьба на месте до 40–70 сек.



## □ **Комплекс 2**

- 1. И.п.: упор присев. 1 – выпрямиться, мах правой ногой назад; 2 – и.п.; 3 – то же с левой ноги; 4 – и.п. Повторить 5–7 раз.
- 2. И.п.: упор сидя сзади. 1 – опираясь на пятки, поднять туловище – прогнуться; 2 – и.п. Повторить 6–8 раз.
- 3. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой вперед (нога прямая), хлопок под ногой; 2 – и.п.; 3 – то же с левой ноги; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз.
- 4. И.п. – о.с. 1–3 – пружинящие наклоны вперед до касания лбом коленей; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.
- 5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–3 – повороты туловища вправо; 4 – и.п. То же в другую сторону. Повторить 5–7 раз.
- 6. И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах до 30–40 сек.
- 7. Ходьба на месте до 60–80 сек.

**Выходной день – с тренировкой!  
Еще один комплекс  
предлагается для  
самостоятельных  
упражнений тем, кто любит  
заниматься дома после  
учебного дня или в выходной,  
когда можно не торопиться в  
школу. Но увеличивать  
нагрузку старайтесь  
постепенно. Занимайтесь в**

- 1. И.п.: стойка ноги врозь, руки перед грудью, ладонями вниз. 1–2 – отвести согнутые руки назад; 3–4 – развести руки в стороны. Повторить 6–8 раз.
- 2. И.п.: стойка ноги врозь, корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Выполнить движение руками вперед-назад с ускорением. Выполнить 2 серии по 18–20 движений руками, доводя темп до максимального.
- 3. И.п. – о.с. 1 – присесть, руки вверх; 2 – и.п. Повторить 8–10 раз.
- 4. И.п.: стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 – руки вперед, мах левой ногой до касания рук; 2 – и.п. 3 – то же с правой ноги. Темп быстрый. Повторить 6–8 раз.
- 5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклонять голову вперед и назад. Выполнить 2 серии по 10 движений. Темп быстрый.
- 6. И.п. – о.с. Поднимаясь на носки, руки через стороны вверх. Наклоняясь вперед, опуститься на полную ступню, коснуться пола. Повторить 5–6 раз.

- **7.** И.п.: стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – упор присев; 2 – и.п. Повторить 10–12 раз.
- **8.** И.п.: упор лежа. Сгибая правую ногу, подтянуть колено к груди, голову наклонить вперед и стараться коснуться лбом колена. То же с левой ноги. Повторить 7–9 раз. Темп медленный.
- **9.** И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. На каждый счет наклонять туловище вправо и влево. Выполнить 2–3 серии по 6–8 раз. Темп быстрый.
- **10.** И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – повернуть туловище вправо и отвести правую руку в сторону; 2 – наклониться вперед, достать правой рукой до левого носка; 3 – и.п. То же с левой руки. Повторить 8–10 раз. Темп средний.
- **11.** И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз. Темп средний.
- **12.** И.п.: сед углом с опорой руками сзади, ноги поднять под углом 45°. На каждый счет – движение ногами вверх и вниз. Повторить 20–30 раз. Темп быстрый.
- **13.** Отжимание от пола

- 14.Отведение ноги и руки в упор лежа. Данное упражнение направленно на общую выносливость.  
Вариант: можно усложнить данное упражнение. На десять секунд поднимать правую (левую) ногу, опускаем и 10 секунд отдых. После поднимаем левую (правую) ногу, затем поочередно каждую руку. В конце одновременно поднимать ногу и руку.
- 15.Отведение ноги в положении на боку. Опирается на внешнюю сторону правой стопы и локоть. Находиться в таком положении 15 секунд. Тоже слева. Вариант: отведение ноги вверх.
- 16. Жим лежа. Толкать штангу от груди. Кол-во повторений зависит от вашей силы.
- 17.Отжимания от пола со сменой рук
- 18.Поднимание обеих ног. Лежа на полу полубоком выполнять поднимание обеих ног.
- 19.подтягивание в висе ( в висе лёжа девушки)
- 20. Пресс при согнутых коленях. Лечь на пол и начинаем одновременно поднимать туловище и ноги так, чтобы подбородок был близко к коленям.
- 11. Наклоны вперёд из различных исходных положений
- 12.Кроссовая подготовка (начинать с 10 минутного бега к концу недели 20 минут)

# Итоги



- Мы рассказали ученикам все о сдаче норм ГТО
- Мы провели мероприятие, связанное с выполнением норм ГТО
- Мы расписали комплекс упражнений для самостоятельной подготовки к выполнению норм ГТО

Наш проект актуален на сегодняшний день и в ближайшем будущем, так как в наше время ГТО достаточно хорошо развивается.

- Сторонники ГТО возлагают на комплекс важные задачи:
- - оздоровление нации
- -повышение физической подготовки молодежи
- - патриотическое воспитание
- - укрепление обороноспособности страны через комплекс ГТО
- -Увеличение продолжительности жизни граждан России
- -Увеличение количества доступных физкультурно-оздоровительных мероприятий по сдачам норм ГТО, а также тренажерных залов, бассейнов и спортивных площадок