

# Проект по физической культуре

«Нормы ГТО – норма жизни»

**Готов к Труду и Обороне**



# История ГТО и общая информация

Программа физподготовки под названием «Готов к труду и обороне (ГТО)» существовала в СССР с 1931 по 1991 годы: в разное время нормативы претерпевали изменения, но суть комплекса оставалась прежней.

Программа была направлена на оздоровление рядовых граждан. Долгосрочной целью являлось развитие всеобщего физкультурного движения в СССР и укрепление обороноспособности страны. Программа действовала в профессиональных и образовательных учреждениях (на заводах, в школах, вузах, техникумах и профессиональных училищах). Принять участие мог любой желающий от 10 до 60 лет. Для каждой из 10 групп по разным возрастам разрабатывался отдельный комплекс ГТО и устанавливались соответствующие требования.

Если человек сдавал нормативы, ему выдавался серебряный, либо золотой значок ГТО. Граждане, успешно выполняющие программы несколько лет подряд, получали специальный «почётный значок ГТО». Также за это предоставлялись льготы при поступлении в физкультурные и спортивные учебные учреждения.

# *Причины возрождения и актуальность*

Возрождению физкультурно-оздоровительного движения поспособствовал лично президент Владимир Путин, подписав соответствующий указ в марте 2014 года. С этого времени начинается новая история норм ГТО в России. Прежнюю аббревиатуру решено было оставить в знак уважения к традициям прошлого.

# Цели комплекса ГТО:

- Улучшить здоровье нации;
- Увеличить число граждан страны, систематически занимающихся физкультурой;
- Увеличить продолжительность жизни граждан России;
- Сформировать у населения потребность вести здоровый образ жизни;
- Модернизировать и улучшить систему физвоспитания;
- Дать толчок к развитию массового детского, школьного и студенческого спорта в стране;
- Увеличить количество спортклубов и физкультурных организаций.

# *испытания и нормативы в рамках гимназии*

- Бег 3 X 10 м
- Прыжок в длину с двух ног, с места
- Поднимание туловища в течение 1 минуты
- Отжимания 30 сек

# Положения к соревнованиям

Участие принимают все ученики 2 классов 166 гимназии, допущенных до урока физической культуры. На первом этапе в течение недели проходит обучение, на второй недели сдача одного из нормативов, которые зафиксированы в таблице.

# Подведение итогов:

Мальчики:

Тютяев Илья 2 Г класс I место

Аксеновский Марк 2 А класс II место

Злотин Ефим 2 Б класс III место

Девочки:

Герман Вероника 2 А класс I место

Екимова Мария 2 В класс II место

Ермолик Снежана 2 Б класс III место

Якимчук Мария 2 Б класс III место