Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

“Средняя общеобразовательная школа №5”

Дальнереченского городского округа

Проект на тему:

“Мы сдаём ГТО”

 Выполнила: ученица 9Б класса

 Лебедева Яна Александровна

 Руководитель:

учитель физической культуры

 Ходаковская Елена Васильевна

г. Дальнереченск, 2023

Оглавление

[Введение 3](#_Toc128644364)

[1. История развития ГТО 4](#_Toc128644365)

[2. Возрождение ГТО 6](#_Toc128644366)

[3. Зачем нам сдавать ГТО? 7](#_Toc128644367)

[4. Интересные факты о ГТО 8](#_Toc128644368)

[5. Памятка для участников комплекса ГТО 9](#_Toc128644369)

[6. Рекомендации для тех, кто хочет стать участником ГТО 10](#_Toc128644370)

[7. Вывод 11](#_Toc128644371)

8. [Анкетирование 11](#_Toc128644372)

9. [Заключение 12](#_Toc128644373)

10. [Список литературы и источников 13](#_Toc128644374)

11. Приложения

# Введение

В последнее время подростки всё больше времени проводят в своих гаджетах, мало двигаются и совсем не уделяют внимание своему здоровью. На этом фоне они часто болеют, у них снижается уровень работоспособности, что в свою очередь отражается на учёбе. А поскольку я являюсь фанатом любого вида спорта, то в своём проекте решила разобрать тему комплекса ГТО.

Здоровье и здоровый образ жизни. К сожалению, эти понятия пока не занимают первые места в необходимости потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребёнка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высока, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни(гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, психоэмоциональные изменения.

Актуальность проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество учеников к занятию спортом, а также мотивировать и улучшить свои спортивные навыки и сдать нормативы комплекса ГТО.

Я люблю физкультуру и спорт, поэтому, когда учитель физической культуры предложил поучаствовать в сдаче норм ГТО я согласилась, мне было интересно : получится ли у меня сдать нормативы и у меня получилось.

Мне захотелось узнать, что мои одноклассники знают о ГТО? Хотели бы они принять участие в их сдаче? Стало интересно узнать об истории комплекса ГТО и его развитии в наши дни. Поэтому я с удовольствием взялась за проект на тему “Мы сдаём ГТО”.

Цель моего проекта: действительно ли регулярные занятия физической культурой помогут сдать нормы ГТО и стать успешным в спорте.

Задачи:

-Изучить историю развития ГТО и его влияние на здоровье человека.

-Провести опрос среди одноклассников.

-Сравнить нормативы прошлых и нынешних лет.

# История развития ГТО

История норм ГТО насчитывает 60 лет.

Развитие комплекса ГТО начинается вскоре после Великой Октябрьской Революции. Энтузиазм советских людей и их тяга к новому проявлялись во всех сферах: в культуре, труде, науке и спорте.

История создания комплекса ГТО началось в 1930 году, когда в газете “Комсомольская правда” было напечатано обращение, в котором предложили ввести Всесоюзные испытания “Готов к труду и обороне”. Предлагалось установить единые критерии для оценки физического состояния граждан. А тех, кто будет выполнять установленные требования – награждать значком. Данная инициатива быстро получила поддержку в широких кругах.

Вскоре разработали программу ГТО и в марте 1931 года она была утверждена. Начали вести активную пропагандистскую деятельность, ввели обязательные занятия во всех общеобразовательных школах, средних специальных, профессионально- технических и высших учебных заведениях, а также в милиции, в Вооружённых силах СССР и ряде других организаций.

Первоначально значок могли получить только мужчины старше 18 лет и женщины старше 17 лет.

Среди мужчин и женщин выделялось по три возрастных категорий.

Первый комплекс включал только одну степень, в которую входило 21 испытание. 5 из них носили практический характер. Они включали: бег, прыжки, метание гранаты, подтягивание, плавание, умение грести, верховая езда и др. Теоретические испытания подразумевали знание основ физкультурного самоконтроля, истории спортивных достижений, оказание первой медпомощи.

Испытания проводились в селах, городах, деревнях, на предприятиях и в организациях. Комплекс имел высокую политическую и идейную направленность. Условия для выполнения физических упражнений, входящих в нормативы были широкодоступными. Его очевидная польза для здоровья, развитие навыков и умений –всё это быстро привело к тому, что он стал очень популярен, особенно среди молодёжи. Советский физкультурник должен был уметь ездить на велосипеде, машине или тракторе, метать гранату, грести и скакать на лошади. Также были стандартные дисциплины: бег, прыжки, плавание и т.д. Уже в 1931 году 24 тысячи советских граждан получили значок ГТО.

В 1932 году в комплексе “Готов к труду и обороне” появилась вторая ступень. В неё вошло 25 испытаний для мужчин, из которых 22 практических и 3-теоретических и 21 испытание для женщин. В 1934 году ввели комплекс испытаний по физической подготовке для детей.

1 Ступень- “Смелые и ловкие” – 10-11 и 12-13 лет;

2 Ступень- “Спортивная смена” – 14-15 лет;

3 Ступень- “Сила и мужество” - 16-18 лет;

4 Ступень- “Бодрость и здоровье” – мужчина 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

После развала Советского союза в 1991 году программа была забыта. Но, как оказалось, на этом история возникновения и развития комплекса ГТО не закончилась.

# Возрождение ГТО

В марте 2014 года произошло возрождение комплекса ГТО, когда вышел указ Президента РФ. Комплекс разошёлся по всей стране, задействовав все возрастные группы. А чтобы увеличить мотивацию, для сдавших ввели дополнительные правила. Например: абитуриентам присваивают вспомогательные баллы к итогам ЕГЭ, учащимся- надбавку к стипендии, для работающего населения- добавка к зарплате и определённое количество дней, продлевающих отпуск.

Внедрение комплекса ГТО в нашей стране проводилось пошагово. Сначала был 1 период (май 2014г. – декабрь 2015 г.). Это организационно -экспериментальный период в 12 субъектах Российской федерации. 2 период (2016 г.) это внедрение ГТО между студентами всех образовательных организаций государства в апробационном режиме. 3 период (2017 г.) Это уже повсеместное внедрение ГТО между всех категорий населения РФ.

# Зачем нам сдавать ГТО?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека свой.

Кто – то хочет сравнить себя с членами семьи, у которых тоже есть знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта - целеустремленность . Именно эта черта является наиболее важной для людей 21 века.

Только целеустремлённые, физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда. Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах. Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян.

Вообще, занятия спортом и наличие знака должны стать модной тенденцией. Но, конечно главное, для чего нужны нормативы ГТО и что даёт их сдача - это здоровье, хорошее самочувствие и радость жизни. А в долгосрочной перспективе- ещё и увеличение продолжительности жизни.

# Интересные факты о ГТО

 1. Когда 11 марта 1931 года в СССР был официально учреждён спортивный комплекс под названием «Готов к труду и обороне», британская газета «Таймс» написала: «У русских появилось новое секретное оружие под названием ГТО».

2. Нормативы ГТО раньше состояли из двух блоков. Первый-умение оказать медицинскую помощь, а во втором блоке были непосредственно спортивные занятия. Первый комплекс ГТО состоял из 1 ступени и предполагал выполнение 15 нормативов: подтягивание, прыжки, плавание, бег, лыжные гонки, гребля, велоспорт, стрельба, метание гранаты и др., так же гражданам, решившим сдать ГТО, приходилось также ползать по пластунски с винтовкой и в противогазе.

3. Идея значка ГТО принадлежит московскому школьнику Владимиру Токареву. В жизнь идею 15-летнего мальчика воплотил художник Михаил Ягужинский. Первые значки делали из серебра и бронзы, на них были номера, обладание значком ГТО подтверждалось специальными документами.

4.Яков Мельников, знаменитый конькобежец, первый заслуженный мастер спорта СССР, чемпион России и неоднократный чемпион РСФСР по конькобежному спорту стал первым обладателем значка ГТО 1 ступени.

5.Первыми женщинами , получившими значки ГТО, стали студентки Военно-воздушной академии.

6.Многие советские спортсмены получили путёвку в большой спорт благодаря знаку ГТО. Легендарных легкоатлетов братьев Знаменских «открыли» в 1932 году, когда они сдавали нормативы в числе рабочих завода «Серп и молот». В забеге на километр Георгий и Серафим с такой скоростью пробежали дистанцию, что судьи не поверили показаниям секундомеров и потребовали пробежать ещё раз. Так был открыт незаурядный спортивный талант простых работников московского завода ,которые впоследствии прославились, установив 24 рекорда СССР.

7.Все советские космонавты были обладателями значков ГТО. Юрий Гагарин, ещё учась в ремесленном училище сдал нормативы ГТО на золотой значок.

# Памятка для участников комплекса ГТО

Каждый сдающий нормативы должен знать, что существует 11 возрастных ступеней сдачи ГТО.

В школе действует 5 ступенй, это:

1 ступень: от 6 до 8 лет.

2 ступень: от 9 до 10 лет.

3 ступень: от 11 до 12 лет.

4 ступень: от 13 до 15 лет.

5 ступень: от 16 до 17 лет.

Если у тебя серебряный или бронзовый знак, то в этой ступени ты можешь ещё раз попробовать сдать нормативы на золотой знак.

Рекомендуется сдавать ГТО 3,4 дня, чтобы не было большой нагрузки на организм.

Очень важно успевать сдавать ГТО в своей ступени, если у тебя прошло день рождение и ты уже в другой степени, а нормы ещё сданы не все, присваивается серебряный знак.

Кто имеет разряд не ниже 2 юношеского и его присвоение не больше двух лет,даёт преимущество повышающего коэфициента на золото (если сданы нормативы на золото, а 2 на серебро – будет золото).

При поступлении в военные или физкультурные заведения – дополнительные баллы.

Если у тебя отчетный период ещё не закончился, можно некоторые виды пересдать.

# Рекомендации для тех, кто хочет стать участником ГТО

1 шаг- Пройди регистрацию на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru). Получи уникальный идентификационный номер. Узнай какие виды испытаний тебе предстоит выполнить.

2 шаг- Получи медицинский допуск для участия в спортивных мероприятиях по выполнению нормативов комплекса ГТО в поликлинике.

3 шаг- Уточни даты и места выполнения видов испытаний в своей возрастной ступени.

4 шаг- Выполни нормативы комплекса ГТО в установленное время в местах тестирования.

5 шаг- Проверь результаты тестирования в своём личном кабинете на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

6 шаг- Получи приглашение на торжественную церемонию вручения знаков отличия комплекса ГТО и удостоверения к нему.

# Вывод

Введение ГТО в школах- это необходимый процесс для воспитания личности ребёнка. Это помогает выработать у него такие человеческие качества как: выносливость, стремление работать над собой, желание быть здоровым и воспитывать здоровое поколение.

Для того чтобы хорошо себя чувствовать, быть успешным человек должен ежедневно уделять время физическим нагрузкам. Кроме того, школьник должен регулярно заниматься физкультурой, потому что физические упражнения укрепляют мышцы и скелет.

Физическое образование ребёнка есть база для остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребёнка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения.

В нашей школе ребята активно сдают нормы ГТО. За последние 3 года на золотой знак в разных ступенях сдали-33 человека, на серебряный-20 человек и на бронзовый-2 человека.

Я также сдавала нормы ГТО в 3-4 ступенях. Выполнила нормативы на серебряный знак. При сдаче нормативов я проверила свои физические качества такие как: быстрота, гибкость, выносливость, сила. Я буду дальше тренироваться, чтобы сдать нормы на золотой знак.

# Анкетирование

Я провела небольшой опрос в 7-х классах.

Вопросы были такие:

1.Знаете ли вы что такое ВФСК “ГТО”?

2.Хотите ли вы сдать нормы ВФСК “ГТО”?

3.Хотите ли вы быть сильными, быстрыми, ловкими и здоровым?

4.Хотели бы вы больше заниматься спортом?

По итогам можно заметить, что 60% учеников имеют представление о нормах ГТО, но лишь 36% хотят сдавать нормативы. Многие ребята просто хотят больше заниматься физической культурой. Я напомнила всем учащимся, что в школе на 1 этаже есть стенд с информацией о сдаче норм ГТО, и что по всем интересующимся вопросам можно обратиться к учителю по физической культуре .

# Заключение

 В результате изучения и исследования данной темы я пришла к выводу что, комплекс ГТО сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения. Во время Великой Отечественной войны хорошая физическая подготовка, полученная благодаря нормам ГТО, помогала людям справляться с тяжелейшими условиями жизни на фронте и в тылу.

В современной России значок ГТО должен стать реальным свидетельством сознательного выбора человека в пользу здорового образа жизни. Необходимо всем от мала до велика заниматься спортом ; начальная стадия этому- утренняя зарядка и уроки физкультуры, где мы учимся дисциплине, силе, ловкости.

В школах необходимо введение физкультурного комплекса ГТО, для того чтобы вырастить из ребят настоящих людей, честных тружеников, патриотов, гармонически развитых духовно и нравственно, а так же для профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений, для проведения рационального досуга, поддержания высокой работоспособности.

# Список литературы и источников

Интернет ресурсы:

1.https://o-gto.ru/istoriya-gto/

2.https://belayaistoriya.mirtesen.ru/blg/43516441789/GTO: -lyubopyitnyie –faktyi –o –samom –massovom –sportivnom –dvizhenii

3.https:// infourok. ru/pamyatka –dlya –sdachi –norm –gto -466855.html.