

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 9
с углубленным изучением отдельных предметов г. Павлово

Исследовательская работа

Тема выступления: «Готов к труду и обороне»

Работу выполнила: Курникова Анна,

ученица 4 «Б» класса,

МБОУ СШ № 9 с УИОП г. Павлово

Адрес учреждения: Нижегородская обл., г. Павлово,

ул. Коммунистическая, д. 71

тел.: 8(83171)5-40-04

факс: 8(83171)54004

Руководитель: Жарова Ирина Викторовна

г. Павлово, 2016г.

Содержание	стр.
Введение.....	3
I. История возникновения и развития ГТО	
1.1. ГТО в советский период.....	4
1.2. Современный этап развития ГТО.....	5
II. Практические рекомендации	
2.1. Структура ГТО и нормативы для младших школьников.....	6
2.2. Как подготовиться к сдаче ГТО (практические рекомендации).....	7
Заключение.....	9
Список используемых источников и литературы.....	10
Приложение 1	11
Приложение 2.....	13

Введение

Глава России Владимир Путин подписал указ о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи.

Также в указе решено оставить и прежнее название данной программы – «Готов к труду и обороне». Этим нынешнее правительство страны подчеркивает дань традициям национальной истории, отметил Путин на прошедшем заседании Совета по развитию физкультуры и спорта России.

Также глава государства добавил, что для развития массового спорта в России даже имеются финансовые средства, поскольку не все выделенные бюджетные средства на Игры в Сочи были израсходованы в 2014 году. Именно эти средства и планируется освоить для начала действия программы ГТО.

***Проблема** - Возрождение комплекса ГТО очень важно для формирования у молодежи целеустремлённости, уверенности в своих силах. Быть здоровым – это модно!!!*

***Гипотеза.** Может ли ученик самостоятельно подготовиться к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне!».*

Задачи исследовательской работы:

- изучить историю и современное развитие комплекса ГТО;
- изучить структуру комплекса ГТО для ученика 4 класса;
- можно ли самостоятельно подготовиться к сдаче норм комплекса ГТО.

Методы исследования:

- изучение различных источников информации;
- анализ,
- опрос.

1. История возникновения ГТО.

1.1. ГТО в советский период

Комплекс «Готов к труду и обороне» придуман не в 2014 году. История норм ГТО насчитывает 60 лет.

История развития комплекса ГТО начинается вскоре после Великой Октябрьской Революции (1917 года). Энтузиазм советских людей и их тяга к новому проявлялись во всех сферах: в культуре, труде, науке и спорте. Комсомольская организация инициировал создание Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне».



История создания комплекса ГТО началась 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 Вооруженных силах СССР и ряде других организаций.

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

Испытания проводились в селах, городах, деревнях, на предприятиях и в организациях. Уже в 1931 году 24 тысячи советских граждан получили значок ГТО.



Получившие значок могли поступить в специальное учебное заведение по физкультуре на льготных условиях, а также обладали преимуществом в праве участвовать в физкультурных праздниках и соревнованиях всесоюзного, республиканского и международного уровней. Но на этом история ГТО в России не закончилась.

1.2 Современный этап развития ГТО

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

Возрождение произошло в марте 2014 года, когда вышел соответствующий указ Президента РФ. Комплекс планируется распространять по всей территории России, задействовав все возрастные группы. А чтобы повысить мотивацию, для сдавших нормы ГТО собираются ввести бонусы. Абитуриентам обещают дополнительные баллы к результатам ЕГЭ, студентам — прибавку к стипендии, для работающего населения — бонусы в дополнение к зарплате и определенное количество дней, продлевающих отпуск. Такова история программы «Готов к труду и обороне».

2.1. Структура ГТО и нормативы для младших школьников

В рамках обновленного ГТО предусматривается сдача спортивных нормативов в **11** возрастных группах начиная с **6** лет. Введение комплекса ГТО началось с **1 сентября 2014** года.

Сейчас предлагается оставить прежнее название, но есть и альтернативный вариант – **«Горжусь тобой, Отечество»**. Новый комплекс ГТО отчасти будет похож на ту программу, что действовала в СССР с 1931 по 1991 год и охватывала население с 10 до 60 лет.

Министерство спорта внесло до 300 изменений, которые касаются не только нормативов, но и самих дисциплин. В регионах программа может быть расширена за счет национальных видов спорта. Увеличится и возраст - от младшего школьного возраста (6-7 лет) до 70 лет и старше. Есть предложение награждать отличников нового ГТО льготами, учащихся вузов - повышенными стипендиями, сотрудников учреждений - дополнительными днями отпуска и премиями. Сейчас главным принципом нового физкультурного комплекса является абсолютная добровольность.

НОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ИЛИ ТЕСТЫ) КОМПЛЕКСА ГТО:

- стрельба;
- тройной прыжок с места;
- из пневматической и электронной винтовки;
- прыжок в длину с места;
- тестирование гибкости;
- поднимание туловища из положения «лёжа на спине» за 1 минуту;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа для мальчиков и юношей;
- рывок гири 16 кг.

2.2. Как подготовиться к сдаче ГТО (практические рекомендации)

Проведя опрос среди своих одноклассников, я поняла, что не многие знают, что такое комплекс ГТО и какие дисциплины необходимо сдать, чтобы получить значок ГТО. Результаты опроса представлены в Приложении 2. Среди них было практическое задание, включённое в список нормативов. Задание выполнили только 70 % учеников. Остальные задания требуют специально оборудованного помещения.

Я поняла, что сдать нормы ГТО имея только желание невозможно. Необходима серьёзная подготовка. Это может быть спортивная секция, уроки физкультуры в школе, а также самостоятельная подготовка.

КАК ЛУЧШЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

- Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий.
- Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).
- Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.
- Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями. Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

*(из приложения к государственным требованиям
к уровню физической подготовленности населения
при выполнении нормативов*

*Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)*

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Заключение

Для того чтобы хорошо себя чувствовать, человек должен ежедневно уделять время физическим нагрузкам.

В результате изучения и исследования данной темы я пришла к выводу, что моя гипотеза подтвердилась.

Исследовав комплекс ГТО и проведя опрос можно с уверенностью сказать, 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.
- 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.

« Знак ГТО на груди у него.

Больше не знают о нём ничего...

Много в столице таких же значков.

К славному подвигу каждый готов!»

(С. Маршак "Рассказ о неизвестном герое", 1987 г).

Список литературы

1. СССР Энциклопедический справочник Под ред. Прохорова А.М. М.: 1979 г.
2. Википедия-свободная энциклопедия // ru.wikipedia.org

РЕСУРСЫ УДАЛЕННОГО ДОСТУПА.

3. <http://www.kremlin.ru/news/20635>.
4. <http://спортснаряд.пф/index.php/article/12-normy-gto-gotov-k-trudu-i-oborone-sejchas>.
5. <http://russian.rt.com/article/26352#ixzz3E7iTJorL>.

Приложение 1.

к государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Достать пол ладонями

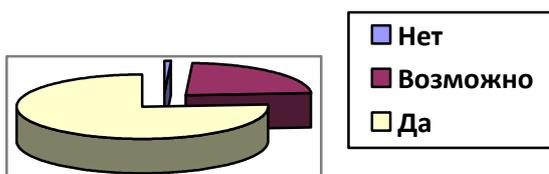
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

Результаты социологического опроса.

Вопрос 1. *Знаете ли Вы что такое ГТО?*



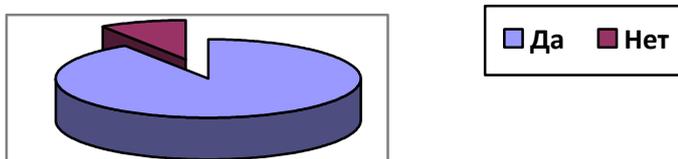
Вопрос 2. *Хотите ли Вы сдать нормы ГТО?*



Вопрос 3. *Знаете ли Вы, какие испытания предусмотрены в комплексе ГТО?*



Вопрос 4. *Занимаетесь ли Вы спортом?*



Вопрос 5. *Хотите ли Вы быть сильным, ловким и здоровым?*



Вопрос 6. *Практическое задание?*

