

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.

<b>Содержание</b>	<b>стр.</b>
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)

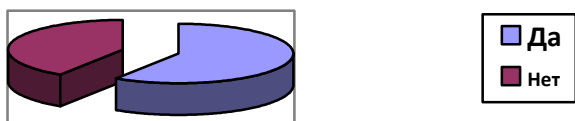
1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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

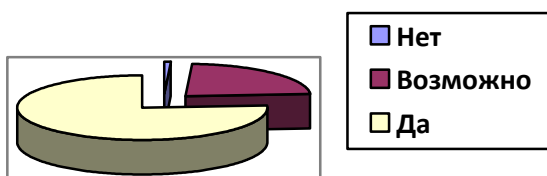
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	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?*



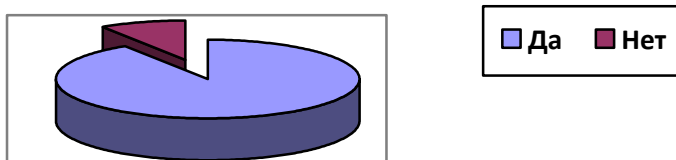
Вопрос 2. *Хотите ли Вы сдать нормы ГТО?*



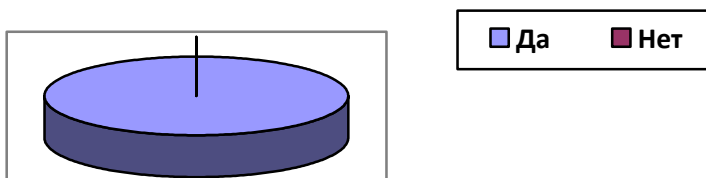
Вопрос 3. *Знаете ли Вы, какие испытания предусмотрены в комплексе ГТО?*



Вопрос 4. *Занимаетесь ли Вы спортом?*



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



Вопрос 6. *Практическое задание?*

