

# *Исследовательская работа* **«ГТО и оздоровительные проекты России в нашей жизни»**



**Выполнила: ученица 10 класса  
Сорокина Ксения  
Учитель: Масеев Виктор Николаевич**

**Актуальность** выбранной темы исследования обосновывается необходимостью комплексом ГТО повысить общий уровень здоровья населения, и создать определенную прослойку в обществе, всегда готовую к защите Родины.

**Объект исследования:** физическая подготовка населения

**Цель исследования:** проследить развитие системы ГТО в нашей стране, выяснить роль ГТО в воспитании молодого поколения.

**Задачи:**

1. Изучить теоретические сведения о комплексе ГТО;
2. Популяризовать Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс ГТО среди всех возрастных групп.
3. Привлечь учащихся к сдаче элементов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО.
4. Изменить отношение моих одноклассников к развитию своих физических способностей.

**Объект и предмет исследования:** комплекс ГТО в прошлом и настоящем.

**Гипотеза:** Если молодежь много занимается спортом, то этого достаточно, чтобы сдать нормы ГТО.



# Оздоровительный проект России

## Лыжня России



# Руководитель проекта-Масеев Виктор Николаевич на проекте «Лыжня России»





# Оздоровительный проект России

## Кросс наций





# Команда МБОУ «ОЦ» Краснослободской СОШ №1» на финише







# Всероссийский легкоатлетический пробег памяти олимпийского чемпиона П. Г. Болотникова





# На старте



## Руководитель проекта-Масеев Виктор Николаевич на финише





# На ЗаБеге.РФ







# Оздоровительный проект России ГТО («Готов к труду и обороне»)





# История развития ГТО в СССР







# Николай Вениаминович Копылов

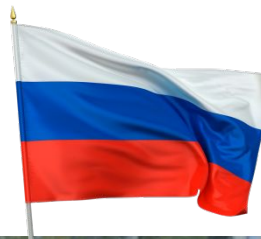
Полковник Советской Армии,  
участник Великой Отечественной  
войны, Герой Советского Союза.  
Заслуженный мастер спорта  
СССР.

*«Не будь я спортсменом,  
значкистом ГТО, вряд ли  
дошел бы до Берлина!»*





# ГТО В РОССИИ



# Испытания

- Челночный бег 3×10 м
- Бег 30, 60, 100 м
- Бег 1000; 1500; 2000; 3000 м
- Прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега
- Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища из положения лежа на спине
- Наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье
- Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
- Рывок гири 16 кг
- Плавание 25, 50 м
- Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5 км
- Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из
- Положения сидя и положения стоя
- Туристский поход с проверкой туристских навыков
- Самозащита без оружия (очки)



# История появления и развития значка ГТО



1931 год

# История появления и развития значка ГТО



1931-1935 годы



# История появления и развития значка ГТО



1959 год

# История появления и развития значка ГТО



1991 год



# Нормативы ГТО

## Комплекс ГТО содержит 11 ступеней:

- I ступень: 6—8 лет;
- II ступень: 9—10 лет;
- III ступень: 11—12 лет;
- IV ступень: 13—15 лет;
- V ступень: 16—17 лет;
- VI ступень: 18—29 лет;
- VII ступень: 30—39 лет;
- VIII ступень: 40—49 лет;
- IX ступень: 50—59 лет;
- X ступень: 60—69 лет;
- XI ступень: 70 лет и старше



# «Золотая ступень ГТО»

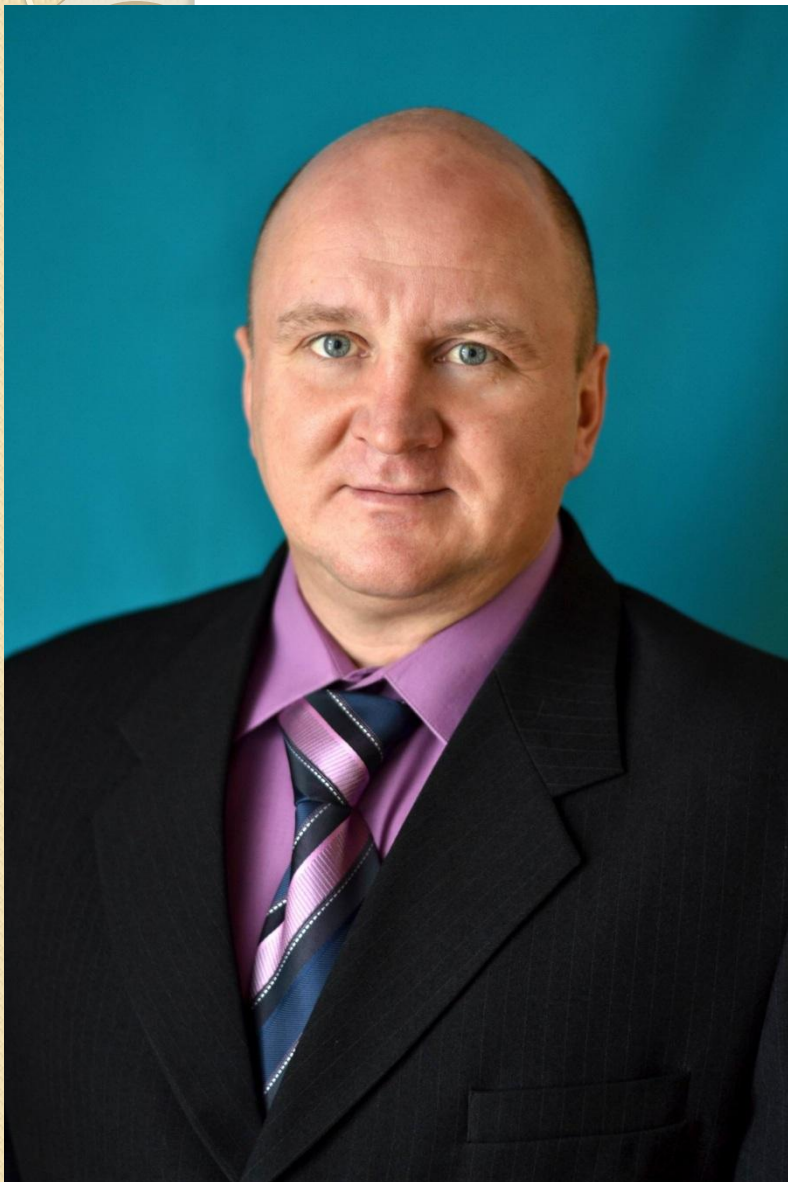


Масеев  
Виктор Николаевич  
учитель физкультуры





# «Золотая ступень ГТО»



**Тарасов  
Алексей Николаевич  
учитель физкультуры**



# «Золотая ступень ГТО»



**Живайкин**  
**Виктор Васильевич**  
**учитель физкультуры и ОБЖ**





# Молодые педагоги СОШ №1



# Юноши на ГТО





# Заключение

Для того чтобы хорошо себя чувствовать, быть успешным - человек должен ежедневно уделять время физическим нагрузкам!



# Спасибо за внимание!



ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНЫЙ  
КОМПЛЕКС

**ГОТОВ  
К ТРУДУ  
И ОБОРОНЕ**