

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**