Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Карагайская средняя общеобразовательная школа №1»

Проектная работа

«Готов к труду и обороне!»

(просветительский)

Выполнила

Ученица 11 класса

Анферова Настасья Алексеевна

Руководитель

Белоглазова Ирина Олеговна,

учитель

Карагай, 2023

**Оглавление**

[Введение 3](#_Toc131689097)

[Глава I. История развития ГТО 5](#_Toc131689098)

[1.1 Предпосылки возникновения комплекса ГТО 5](#_Toc131689099)

[1.2 Первый комплекс ГТО и его дальнейшее развитие 6](#_Toc131689100)

[1.4 Комплекс ГТО в послевоенный период 12](#_Toc131689101)

[Глава II. Возрождение комплекса ГТО в современной России в 2007-2014 гг 18](#_Toc131689102)

[Глава III. ГТО в массы 21](#_Toc131689103)

[Заключение 24](#_Toc131689107)

[Список литературы 25](#_Toc131689108)

[Приложение 26](#_Toc131689109)

# **Введение**

**Актуальность:** наверное, те, кто учился в школе до распада СССР, помнят три заветные буквы - ГТО, или "Готов к труду и обороне" - программа физкультурно-спортивной подготовки, в основе которой лежала единая и поддерживаемая государством система патриотического воспитания населения. В свое время эта замечательная программа имела свой успех и популярность, но позже она исчезла, была искоренена, ушла на свалку истории как пережиток прошлого, но те, кто ее поймал, помнят, насколько она была важна и полезна. Благодаря этой программе в стране появились свои чемпионы и победители, программа воспитала и повлияла на здоровый образ жизни каждого человека. Программа ГТО позволила людям развить навыки, которые можно применять не только в спорте, но и в реальных условиях.

Наверняка до 2015[[1]](#footnote-1) года большинство детей XXI века не знали, что такое ГТО и насколько важна эта программа для наших предков. История комплекса ГТО началась тогда, когда после победы Великого Октября наша страна окрепла и созрела, когда энтузиазм советских людей, их стремление к новому, революционному проявились буквально во всех сферах жизни-в труде, культуре, науке, спорте. ГТО – это программа физической подготовки, существовавшая не только в общеобразовательных, но и в спортивных, специализированных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, поскольку входила в систему патриотического воспитания. ГТО существует ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Сегодня ГТО возвращается в школы, в высшие учебные заведения, в жизнь каждого гражданина. Но не многие осведомлены о нормативах, состязаниях по их возрасту.

**Цель:** познакомить обучающихся 5 класса с комплексом и нормативами ГТО;

**Задачи:**

1. изучить историю развития ГТО;
2. определить причины возрождения ГТО в современной России;
3. проанализировать специфику современных норм сдачи ГТО;
4. познакомить обучающихся 5 класса с их ступенью сдачи ГТО.

**Объект исследования:** ГТО;

**Предмет исследования:** нормы ГТО для III ступени;

**Методы исследования:** в процессе работы были использованы различные методы, которые можно разделить следующим образом: теоретические и эмпирические.

К теоретическим мы отнесли *историко-описательный метод*, который дал нам возможность познакомиться с причинами появления и развития ГТО; следующий метод – это *метод эксперимента*, благодаря ему мы смогли погрузить школьников в ситуацию максимально приближенную к реальной сдаче норм ГТО.

К эмпирическим мы отнесли *сравнительный метод*, который позволил нам проанализировать общие и различные черты сдачи норм ГТО в СССР и современной России; *беседа,* которую мы провели с обучающими 5 класса о истории ГТО и комплекса упражнений для их ступени.

# **Глава I. История развития ГТО**

# **1.1 Предпосылки возникновения комплекса ГТО**

После победы Великого Октября страна окрепла, обрела политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их стремление к новому стали проявляться во всех сферах жизни-в труде, культуре, науке, спорте.

В послереволюционный период Советский Союз в самом начале своего развития был окружен вражески настроенными государствами, что еще более усугублялось гражданской войной, которая шла внутри. Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные кадры, а массовый спорт безоговорочно признавался основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки.

Развитие физической культуры и обучение населения военному мастерству становятся приоритетными задачами в СССР, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый год Советской власти Центральный исполнительный комитет РСФСР принимает декрет "Об обязательном обучении военному искусству".[[2]](#footnote-2) Начиная с апреля 1918 года мужчины и женщины в возрасте от 18 до 40 лет обязаны проходить обучение военному делу на рабочем месте.

Для этих целей в 1920 году при Академии Рабоче-крестьянской Красной Армиив Москве, а затем и в других военно-учебных заведениях было создано военно-научное обществои его филиалы. Председателем ВНО избран Народный комиссариат по военным и морским делам М. Фрунзе. В 1923 и 1924 годах были организованы Общество друзей воздушного флота (ЕФВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности.

Перед всеми этими организациями стояла, по сути, одна задача, сформулированная М. Фрунзе на первом всесоюзном совещании, состоявшемся в мае 1925 года: «Нам нужно сильнее внедрить в сознание всего населения нашего Союза мысль о том, что современные войны ведут не одна армия, а целая страна, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война смертельна, война не на жизнь, а на смерть, а потому требует всесторонней подготовки в мирное время».

# **1.2 Первый комплекс ГТО и его дальнейшее развитие**

Комсомол сыграл ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания. Именно он стал инициатором создания Всесоюзного спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

24 мая 1930 года газета "Комсомольская правда" опубликовала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения нагрудного знака "Готов к труду и обороне". Речь шла о необходимости введения единого критерия оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные стандарты и требования, а тех, кто их выполнял-награждать нагрудным знаком. Новая инициатива комсомола была признана в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета по физической культуре при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Целью вводимого комплекса является «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, прежде всего молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессиональных училищ, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооруженных Сил СССР, милиции и некоторых других организаций.

Помимо обязательных занятий, граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физической культурой и спортом в свободное от работы и учебы время, посещать тренировки и участвовать в спортивных соревнованиях.

Мужчины в возрасте не менее 18 лет и женщины в возрасте не менее 17 лет первоначально допускались к испытаниям на значок "Готов к труду и обороне". Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Он был определен врачом, который установил, что выполнение норм по этому комплексу не повредит здоровью человека. К участию в соревнованиях допускались спортсмены, организованные в команды и одиночки. Для практических испытаний они были разделены на отдельные группы по полу и возрасту:

**Мужчины:**

* I категория - от 18 до 25 лет,
* II категория - от 25 до 35 лет,
* III категория - от 35 лет и старше.

**Женщины:**

* I категория - от 17 до 25 лет,
* II категория - от 25 до 32 лет,
* III категория - от 32 лет и старше.

**Первый комплекс ГТО состоял всего из одного этапа и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:**

* Бег на 100, 500 и 1000 метров;
* Прыжки в длину и высоту;
* Метание гранат;
* Подтягивание на перекладине;
* Лазание по веревке или шесту;
* Поднимать патронную коробку весом 32 килограмма и безостановочно перемещать ее на расстояние 50 метров;
* Плавание;
* Умение ездить на велосипеде или умение водить трактор, мотоцикл, автомобиль;
* Умение грести 1 км;
* Лыжи на 3 и 10 км;
* Верховая езда и езда в противогазе на 1 км.

Теоретические тесты проводились по военным знаниям и знаниям истории достижений физической культуры, основам физического воспитания, самоконтроля, оказания первой медицинской помощи. Испытания проводились на всех уровнях-в городах, селах и селах, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в студенческий билет по физкультуре.

Высокая идейно-политическая направленность комплекса ГТО, общая доступность физических упражнений, входящих в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО внедрялись в школах, колхозных коллективах, рабочих заводов, фабрик, железных дорог и т. д. Те, кто успешно сдал зачеты и был награжден знаком ГТО, имели привилегию на поступление в специальное учебное заведение по физической культуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и праздниках физической культуры республиканского, всесоюзного и международного масштаба. Ношение значка ГТО стало престижным.

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни и покрывались горячими эмалями (перегородчатой эмалью), позже началось массовое производство значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или английская булавка.

Со временем возникла необходимость в установлении повышенных требований к физической подготовке молодежи, которая все чаще стала успешно сдавать тесты на значок ГТО. В 1932 году Всесоюзный Совет по физической культуре утвердил и ввел в строй комплекс "Готов к труду и обороне" второй очереди. Комплекс ГТО второго этапа уже включил в себя 25 испытаний-3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее число испытаний составило 21.

**В обновленном комплексе II более широко представлены спортивные тесты:**

* Прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);
* Ограждение;
* Прыжки в воду;
* Преодоление военного лагеря.

Выполнение испытаний Комплекса ГТО второго этапа представляло собой более сложную задачу и было возможно только при систематической подготовке.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс тестов по физической подготовке детей, как начальный этап их физического развития. Детский этап комплекса, получивший название "Будь готов к труду и обороне" (БГТО), начал работать в 1934 году.

**Он включает в себя 16 стандартов спортивно - технического характера:**

* Бег на короткие и длинные дистанции;
* Прыжки в длину и высоту с разбега;
* Метание гранат, беговые лыжи на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе;
* Гимнастические упражнения;
* Скалолазание;
* Подтягивание;
* Упражнения на равновесие;
* Подъем и переноска тяжелых грузов.

Через несколько лет после его введения комплекс ГТО приобрел такую популярность, что в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов спортсменов, половина из которых с гордостью носили значок ГТО на груди. Значок ГТО стал настолько важным, что на Московском спортивном параде в 1934 году он стал «пропуском» в колонну для участия.

Это привело к введению разрядных норм, спортивных званий. Классификация позволила установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Спортивный комплекс ГТО был органично связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровня подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных разрядов.

**Спортивные разряды и звания присуждались при условии соблюдения спортсменами норм и требований спортивного комплекса ГТО по 10 видам спорта:**

* Легкая атлетика;
* Гимнастика;
* Тяжелая атлетика;
* Бокс;
* Борьба;
* Плавание;
* Теннис;
* Ограждение;
* Конькобежный спорт;
* Стрелковый спорт.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла путь к спорту миллионам советских девушек и юношей. Знаменитые советские спортсмены, победители крупнейших международных соревнований, начинали свой путь с выполнения нормативов комплекса ГТО. С 1938 года стали проводиться Всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО: чемпионаты СССР и ВЦСПС (1938 - 1939, 1949 - 1951), чемпионаты СССР и первенство ВЦСПС (1974-1982), чемпионаты СССР (1989-1991).

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО был на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы широко обсуждались в научно-практической работе работников физической культуры, что привело в 1939 году к разработке новых норм ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета народных Комиссаров СССР "О введении в строй нового спортивного комплекса "Готов к труду и обороне СССР".

Новый комплекс ГТО, вступивший в силу с 1 января 1940 года, содержал не только обязательные нормативы, но и тесты по выбору, которые, по замыслу разработчиков, предусматривали сочетание общефизической подготовки со спортивной специализацией. Включение обязательных норм в комплекс обеспечивало овладение навыками бега, плавания, катания на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был выбрать для выполнения упражнения из различных видов спорта, которые способствовали повышению силы, скорости, ловкости и выносливости.

По сравнению с предыдущим набором количество стандартов было значительно сокращено. Комплексы БГТО и ГТО второй очереди включали в себя две ступени на "завершено" и "отлично". Установлено, что нормативы для обладателей значка ГТО второй ступени повторялись при переходе в следующую возрастную группу, а нормативы выбора для получения такого значка с отличием приравнивались к нормативам третьей категории Всесоюзной спортивной классификации. Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года была, несомненно, прогрессивной и актуальной для того времени.

**1.3 Комплекс ГТО и Великая Отечественная война**

В 1938 году в одном из своих писем Сталин писал: «...Необходимо держать весь наш народ в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая "случайность" и никакие ухищрения наших внешних врагов не могли застать нас врасплох...»[[3]](#footnote-3).

Когда перед всеми спортивными организациями страны встала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов.

Благодаря ГТО миллионы советских людей приобрели навыки марширования, катания на лыжах, стрельбы, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в кратчайшие сроки освоить военное дело, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позже добавились ордена за трудовые и воинские заслуги.

Танкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

# **1.4 Комплекс ГТО в послевоенный период**

В послевоенный период, когда страна восстанавливалась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоявшими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО - 7, ГТО I и II ступеней до 9), взаимосвязь этих нормативов с программами физического воспитания школ и учебных заведений обновлялась и видоизменялась возрастными группами.

Когда в стране началось активное восстановление экономики, Центральный комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул новую задачу перед физкультурными организациями страны: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и победы на чемпионатах мира, достижение рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе спортивных организаций страны. На заводах и фабриках, в шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые физкультурные коллективы, организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Чрезвычайно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и воспитания в спорте, всесторонней физической подготовке, как важнейшей основе укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений.

Естественно, все это требовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО. Комплекс ГТО, введенный 1 января 1955 года, вновь исключил деление норм на обязательные и факультативные. Для получения значка БГТО шаги, необходимые для реализации всех 10 стандартов, значок ГТО 1-й ступени-12 норм и значок ГТО 2-го уровня-11.

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированы нормативные требования к спортсменам разного возраста.

В 1959 году наиболее существенные изменения были внесены в комплекс ГТО. Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку. Введены требования к органичному сочетанию программ физического воспитания в школах и образовательных учреждениях, а также система начисления баллов за показанные результаты. Обновленный комплекс ГТО состоял из трех этапов. Этап БГТО - для школьников 14-15 лет, ГТО 1-го этапа-для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2 - го этапа- для молодежи 19 лет и старше.

В 1966 году по инициативе ДОСААФ был разработан и введен в эксплуатацию этап комплекса ГТО для молодежи призывного возраста "Готов защищать Родину" (ГЗР). Она была рассчитана на молодежь и включала в себя ряд требований к спортивно-техническим видам спорта и овладению одной из военно-прикладных дисциплин (минёр, водитель, наездник, радио).

Эти два специальных этапа комплекса ГТО имели большое значение в совершенствовании общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих. Соответствующие стандарты были разработаны и в области гражданской обороны СССР. Основной задачей комплексов для юных курсантов "Готов к гражданской обороне СССР" и "Будь готов к гражданской обороне СССР", введенных в 1968 году, была всеобщая обязательная подготовка по способам защиты от ядерного и других видов оружия массового поражения.

За прошедшие годы ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО перестали соответствовать новым требованиям и более сложным задачам, которые ставились в области физического воспитания населения страны. В связи с этим возникает необходимость совершенствования форм и методов организации физкультурного движения.

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО (утвержденный Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 17 января 1972 года № 61) позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить ряд важных вопросов, связанных с оздоровлением советских граждан. Были расширены возрастные рамки комплекса: добавлены ступени для школьников в возрасте 10-13 лет и рабочих в возрасте 40-60 лет. Теперь комплекс имел V возрастных ступеней и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет.

**Каждый этап комплекса ГТО 1972 года состоял из двух секций:**

* Изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гимнастики;
* Упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека - силы, выносливости, скорости, ловкости, а также упражнения, способствующие овладению прикладными двигательными навыками - бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжи, плавание и др.

**Каждый этап имел следующие характеристики:**

* I этап - "Смелый и ловкий" был введен для школьников 10-13 лет с целью формирования сознательного отношения к физическому воспитанию, развития основных физических качеств и жизненных навыков, выявления спортивных интересов. I этап был разделен на две возрастные группы: мальчики и девочки в возрасте 10-11 и 12-13 лет. Комплекс состоит из 7 обязательных тестов и 6 дополнительных тестов;
* II этап - "Спортивная смена" предназначена для подростков в возрасте 14-15 лет с целью повышения физической подготовленности подростков и овладения ими прикладными и двигательными навыками. Комплекс состоял из 9 испытаний;
* III этап - "Сила и мужество" является стандартом для юношей и девушек в возрасте 16-18 лет, с целью повышения физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей работы и готовности к службе в Вооруженных Силах. Комплекс состоял из 10 испытаний;
* IV этап - "Физическое совершенствование" предназначен для мужчин 19-39 лет и женщин 19-34 лет с целью достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности к высокопроизводительному труду и выполнению священного долга по защите Родины. IV стадия делится на две возрастные группы: мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 года. Комплекс состоял из 10 испытаний;
* V этап - "Бодрость и здоровье" предназначен для мужчин 40-60 лет и женщин 35-55 лет, с целью поддержания в течение многих лет крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности работников, обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины;

Чтобы постоянно стимулировать население к занятиям физической культурой и спортом, для каждого его этапа устанавливаются нормативы нескольких уровней сложности.

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для 5-го этапа предусматривался только золотой значок, а для 4-го, кроме того, золотой значок с отличием.

Система ГТО была мощным стимулом для занятий спортом. Тренировки в соответствии со стандартами развивали все группы мышц, повышали выносливость, координацию движений, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

Для постоянной пропаганды комплекса ГТО систематически привлекались спортивные организации, профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений.

Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, с помощью которого каждый гражданин мог проверить уровень своего физического развития, для этого в СССР был создан чемпионат по многоборью комплекса ГТО на призы газеты "Комсомольская правда". В программу соревнований входили такие спортивные мероприятия, как бег на 100 метров, метание гранат, стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс.

До середины 80-х годов руководство работами по комплексу и многоборью ГТО, военно-спортивному многоборью осуществлялось партийными, государственными и профсоюзными органами, Министерством обороны СССР и ЦК ДОСААФ. Спортивные комитеты всех уровней, физкультурные коллективы и учебные заведения выполняли решения государственных и партийных органов и активно участвовали в комплексном физическом воспитании населения. Нагрудным знаком "Отличник ГТО" награждались те, кто соответствовал нормативам на золотой нагрудный знак IV этапа комплекса "Физическое совершенство" 1972 года и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда по любому виду спорта. «Почетным знаком ГТО» награждались те, кто выполнял нормативы несколько лет подряд. Нагрудным знаком "За успехи в работе по комплексу ГТО" награждены физкультурные коллективы предприятий, учреждений и организаций, добившихся особых успехов во внедрении комплекса ГТО в повседневную жизнь работников.

# **Глава II. Возрождение комплекса ГТО в современной России в 2007-2014 гг**

Распад Советского Союза привел к еще большему разрыву в работе по воспитанию физической активности граждан. Юридически комплекс ГТО не был упразднен, но фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

Возрождение комплекса ГТО в современной России 2007 год можно смело назвать годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду-2014 в Сочи, наши футболисты пробились на чемпионат Европы, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисисты выиграли Кубок Федерации, гандболисты завоевали звание сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте.

На волне азарта спортивных побед, в соответствии с новыми тенденциями, в спортивном сообществе вновь поднялись дискуссии о возрождении комплекса ГТО.

В 2013 году руководство страны и руководители регионов выступили с инициативой возродить комплекс ГТО в России в современном формате. После окончания зимних Олимпийских игр в Сочи организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, заявил президент России Владимир Владимирович Путин: "Я предлагаю использовать эти средства на развитие массового спорта, в том числе, например, на реализацию комплекса ГТО в субъектах федерации, проведение мероприятий движения "Спорт для всех" и поддержку доступных спортивных клубов, расположенных в шаговой доступности"[[4]](#footnote-4).

Всероссийский спортивный комплекс разработан в соответствии с подпунктом, а пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № ПР-756 и приказом Минспорта России от 6 мая 2013 года №245 "О разработке проекта Всероссийского спортивного комплекса", которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 годах. в разработке и апробации комплекса внедрения в регионах Российской Федерации принимают участие представители вузов, научных центров, подведомственных Министерству спорта и Министерству образования и науки.

Определены 89 предприятий и вузов страны, где апробирован "пилотный" проект проведения массовых спортивных мероприятий, отвечающих стандартам спортивного комплекса ДОСААФ России "Готов к труду и обороне".

Проект концепции и содержание Комплекса были разработаны и впоследствии утверждены органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены федеральными органами исполнительной власти и общественными организациями.

Пакет документов утвержден на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и Коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 года и доработан с учетом поступивших замечаний.

В связи с представлением документов в Правительство Российской Федерации, до 01.08.2013 г. приняты обоснованные предложения к проектам Концепций и Положений от Федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации, Высших органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, общероссийских спортивных федераций, общероссийских общественных объединений и спортивных обществ.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе" Готов к труду и обороне "(ГТО)", которым принимается решение о вводе комплекса в эксплуатацию с 1 сентября 2014 года. Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, трансформируется в новую форму и новые условия.

**Реализация комплекса имеет следующие цели и задачи:**

* Повышение эффективности использования возможностей? физическое? культура и спорт в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
* Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической активностью? культура? и спорта в Российской Федерации;
* Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
* Формирование у населения осознанных потребностей в систематической физической культуре и спорте, физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
* Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
* Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе за счет увеличения количества спортивных клубов.

**Всероссийского спортивного комплекса, и базируется на следующих принципах:**

* Добровольность и доступность;
* Оздоровительная и личностно-ориентированная ориентация;
* Обязательное медицинское наблюдение;
* Учет региональных особенностей и национальных традиций.

# **Глава III. ГТО в массы**

Мама всегда рассказывала мне о том, как она сама тренировалась и стремилась сдавать ГТО, но к сожалению, значка так и не получила. Я решила поддержать ее начинания и пошла сдавать нормативы ГТО и прошла все испытания успешно. Спортивные состязания всегда меня привлекали и на сегодняшний день у меня три значка ГТО I, II, III степеней. Мама поддерживает мои стремлении. В моей жизни есть еще один человек, который находился всегда рядом и переживал все мои победы – это мой тренер Владимир Владимирович Первушин. Именно благодаря ему я стала чемпионкой Пермского края по лыжным гонкам и вышла на Всероссийский уровень. И я всю свою жизнь равнялась на спортсменов – лыжников, а именно на Антона Шипулина. Этот человек своим стремлением вдохновляет меня на новые и новые победы. Дорога до заветных значков была трудна в плане моральных усилий, но облегчена моими постоянными физическими тренировками. Первый, серебряный значок, я получила в 8 лет, второй был золотой и получила я его в 9 и третий я получила в 11 лет, который также был золотым. Для того, чтобы сдать нормативы необходимо о них знать. К какой ступени себя отнести и как распределить свои силы, чтобы действительно твои усилия не прошли стороной. Сегодня, к сожалению, не многие ребята хотят сдавать нормы ГТО, в большей мере не потому, что бояться провалиться, а потому что не знают самых основ.

В рамках проведения мероприятий ГТО и привлечений большего количества участников проводятся теоретические встречи, на которых рассказывают и показывают, как можно получить заветные значки. В селе Карагай есть пункт сдачи ГТО, о котором мало кто знает. Именно поэтому я решила привлечь наше подрастающее поколение сделать шаг в сторону спорта и здорового образа жизни. Наблюдая за нынешними пятиклассниками, как они бегают по коридорам, с каким желанием они идут на уроки физической культуры, я загорелась мыслью поделиться с ними своими знаниями о ГТО и привлечь к сдаче. Недолго думая я договорилась с учителем физической культуры МБОУ «Карагайская СОШ №1» Василием Александровичем Уточкиным о возможности встретится с ребятами из 5 «а» класса[[5]](#footnote-5). Мне не отказали и предоставили время с ними пообщаться. Проведя урок в 5 классе, я рассказала ребятам об истории появления и возрождения физкультурно – оздоровительного комплекса ГТО. Самый первый вопрос, который мне был задан: «а как это расшифровывается?». Я сразу поняла, что ребята заинтересовались предстоящей беседой. «Готов к труду и обороне» - сказала я. Расшифровка вызвала еще больше вопросов, ребята очень внимательно слушали мой рассказ и смотрели презентацию. В процессе рассказа ребята узнали о причинах появления данного спортивного комплекса и то как было гордо носить на груди значок сданных нормативов. После этого я продолжила беседу о возрождении ГТО в Российской Федерации, очень были удивлены тем, что это была инициатива самого президента, который сам лично сдал нормативы и получил значок[[6]](#footnote-6). Далее ребята познакомились с нормативами их возрастной группы, показала на примере какие спортивные состязания им придется сдавать, если они все-таки захотят пройти это испытания, а именно *бег на 60 м, бег на 1,5 – 2 км, подтягивание, сгибание/разгибание рук из упора лежа, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, челночный бег, прыжок в длину с разбега/места, метание мяча, бег на лыжах на 2 км, поднимание туловища из положения туловища на спине.*

Вручила ребятам памятки, чтобы они всегда были перед глазами как напоминание о возможности быть быстрее, выше, сильнее и спортивнее. Самое главное из нашей встречи то, что ребята действительно заинтересовались этой темой. Они и после урока задавали много вопросов мне и своему учителю физической культуры. Особенно их удивил тот факт, что значок ГТО при поступлении в учебные заведения добавляет баллы к аттестату. А в завершении нашего разговора, я продемонстрировала ребятам стандартный комплекс разминки для всех групп мышц[[7]](#footnote-7), поскольку сидячий образ жизни – это самое неблагоприятное «исходное положение».

#

# **Заключение**

Система ГТО – это мощный стимул для занятий спортом. Стандарты развивают все группы мышц, повышают выносливость, координацию движений, умение рассчитывать свои силы и потенциал. В советское время сильным государством было не то, которое имело больше атомных бомб, подводных лодок или танков. Сильна была страна, имевшая большую и обученную армию. Я думаю, что Владимир Путин, президент нашей Российской Федерации, правильно сделал, что возродил программу ГТО. Потому что только целеустремленные и физически подготовленные люди смогут добиться успеха на конкурентном рынке труда. ГТО пропагандирует здоровый образ жизни, который продлевает жизнь людей. Сейчас не многие заинтересованы этим, но мы и есть спортивная Россия. Мы продолжаем пропагандировать ГТО, и с каждым годом сдающих все больше и больше. Наше спортивное будущее зависит только от нас самих. Я считаю, что цель моей работы достигнута, обучающихся 5 класса я познакомила с комплексом ГТО и нормативами для их возрастной группы. Для достижения цели мной были проработаны все проектные задачи, благодаря которым я смогла более детально изучить историю развития и возражения ГТО, проанализировала специфику современных условий сдачи. Для себя я ставлю еще одну задачу, так как мне очень хочется самой провести для ребят тренировочные испытания для их возраста и определить степень готовности для сдачи ГТО.

Возможно в ближайшем будущем сдача нормативов ГТО будет введена в учебный процесс, этот комплекс поспособствует тому, чтобы дети, подростки становились выносливее, а главное попытались избавиться от различных заболеваний, которые негативно сказываются на их самочувствие. Зрение, правильное дыхание, осанка, крепкие мышцы всего тела – это залог успешного человека. Как говорится, здоровый человек – это успешный человек, ведь будучи здоровым телом и духом, он может покорить любые вершины.

# **Список литературы**

**Источники:**

1. Архив: Распубликован в № 83 «Известий» Всероссийского ЦИК Советов от 26 (13) апреля 1918. Статья № 443 «Декрет об обязательном обучении военному делу». [Электронный ресурс] // URL: https://istmat.org/node/29424 (Дата обращения: 31.03.2023).
2. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Раздел документы. Указ президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03.2014 г. [Электронный ресурс] // URL: <https://www.gto.ru/document> (Дата обращения: 31.03.2023);

**Литература:**

1. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю,И. Гришина. — Ростов н/Д. Феникс, 2011. — 280 с.;
2. ТАСС. Речь президента В.В. Путина о сдаче нормативов комплекса «ГТО». Ульяновск. Октябрь 2018. [Электронный ресурс] // URL: https://tass.ru/sport/5659663 (Дата обращения: 31.03.2023).
3. Щербаков Ю.В. Опыт исторического анализа в решении политическим и военным руководством СССР проблемы мобилизационного планирования и дальнейшего повышения боевой готовности Красной армии (1921-1941 гг). // Журнал «Управленческое консультирование». №11. – 2014. – С. 158-166;

# **Приложение**

**Приложение 1**

**Обучающиеся 5 «а» класса на беседе о ГТО**

1. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Раздел документы. Указ президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03.2014 г. [Электронный ресурс] // URL: <https://www.gto.ru/document> (Дата обращения: 31.03.2023). [↑](#footnote-ref-1)
2. Архив: Распубликован в № 83 «Известий» Всероссийского ЦИК Советов от 26 (13) апреля 1918. Статья № 443 «Декрет об обязательном обучении военному делу». [Электронный ресурс] // URL: [https://istmat.org/node/29424](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fistmat.org%2Fnode%2F29424&cc_key=) (Дата обращения: 31.03.2023). [↑](#footnote-ref-2)
3. Щербаков Ю.В. Опыт исторического анализа в решении политическим и военным руководством СССР проблемы мобилизационного планирования и дальнейшего повышения боевой готовности Красной армии (1921-1941 гг). // Журнал «Управленческое консультирование». №11. – 2014. – С. 158-166. [↑](#footnote-ref-3)
4. Речь президента РФ В.В. Путина на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта 24.03.2014 г. Москва. Кремль. [Электронный ресурс] // URL: http://www.kremlin.ru/events/councils/20635 (Дата обращения: 31.03.2023). [↑](#footnote-ref-4)
5. См. приложение 1 «Обучающиеся 5 «а» класса». [↑](#footnote-ref-5)
6. ТАСС. Речь президента В.В. Путина о сдаче нормативов комплекса «ГТО». Ульяновск. Октябрь 2018. [Электронный ресурс] // URL: <https://tass.ru/sport/5659663> (Дата обращения: 31.03.2023). [↑](#footnote-ref-6)
7. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю,И. Гришина. — Ростов н/Д. Феникс, 2011. — 280. [↑](#footnote-ref-7)