

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа № 28» города Смоленска

Направление: Физическая культура

Комплекс ГТО в здоровом образе жизни обучающихся



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Подготовила: Косенкова В.Ю.
Ученица 9 Е класса
Руководитель: Самусенкова Н.
Ю.

Смоленск 2018



Цель работы

- исследование значения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в здоровом образе жизни.



Цель исследования

- сравнить нормативы комплексов ГТО 1990 года и 2014 года





Объект

- комплексы ГТО 2014 и 1990 годов

Предмет

- нормативы, определяющие уровень развития основных физических качеств



Гипотеза

- внедрение комплекса ГТО повысит физическую подготовленность обучающихся и заинтересованность в дополнительных занятиях физической культурой и спортом. Комплекс ГТО 2014г. может претерпеть новые изменения, в связи осуществления мероприятий по методическому обеспечению комплекса ГТО и разработке образовательных программ.



Задачи

- изучение основных положений здорового образа жизни;
- изучение истории развития комплекса ГТО;
- сравнение требований современного комплекса ГТО и комплекса ГТО 1990 года для учащихся 4; 9; 11 классов;
- тестирование по нормативам ГТО 2014 года обучающихся 11 классов на уроках физической культуры.



Методы исследования

- сбор и изучение информации,
- тестирование,
- анализ и обобщение полученных данных
- методы математической статистики.



Сентябрь
2017

Сентябрь –
ноябрь
2017

Декабрь
2017
март 2018

- обоснована тема и методы исследования, проанализирована научно-методическая литература, сформулированы цель, разработаны задачи и гипотеза исследования.
- исследовались нормативы, тестирование физических качеств
- подведены итоги исследования, сформулированы выводы, оформлена рукопись проекта.

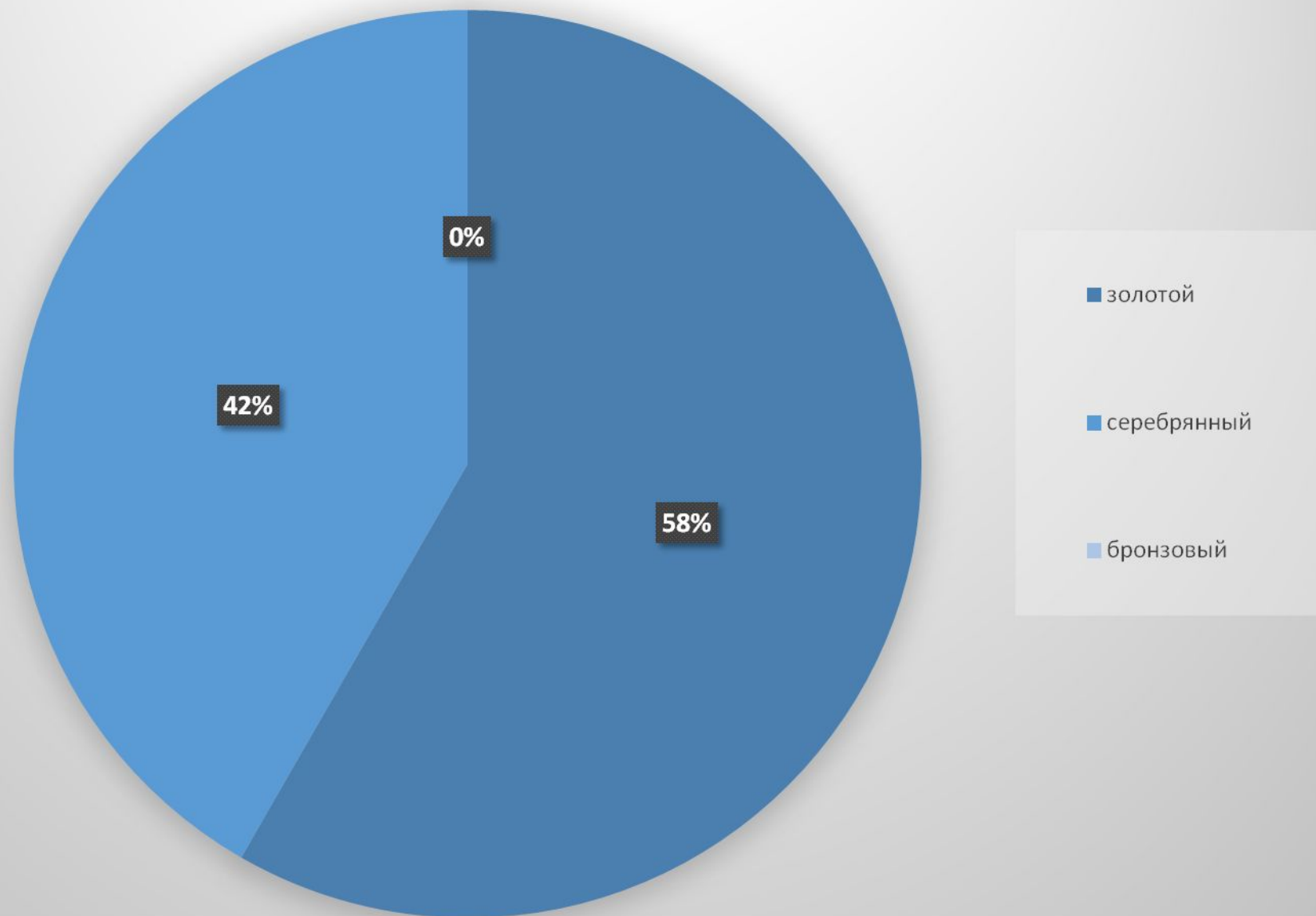
Контрольные тесты для определения физической подготовленности

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	ГТО 2014			Программа ФК		
			зол	сер	бр	5	4	3
1.	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	16	10	9	20	15	10
		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 мин)	40	30	20	45	40	30
2.	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	16	9	7	22	14	7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	210	185	160



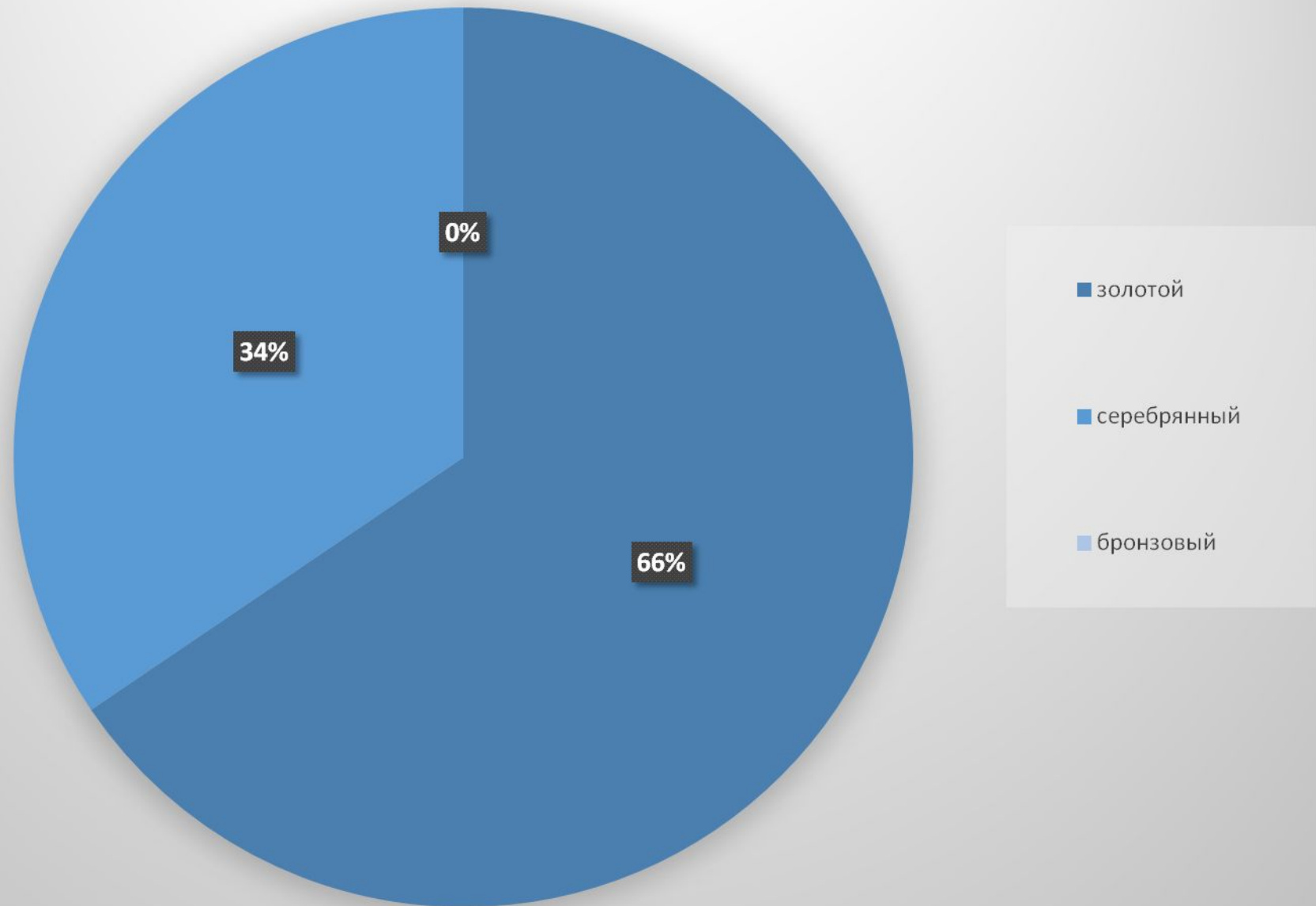


Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)



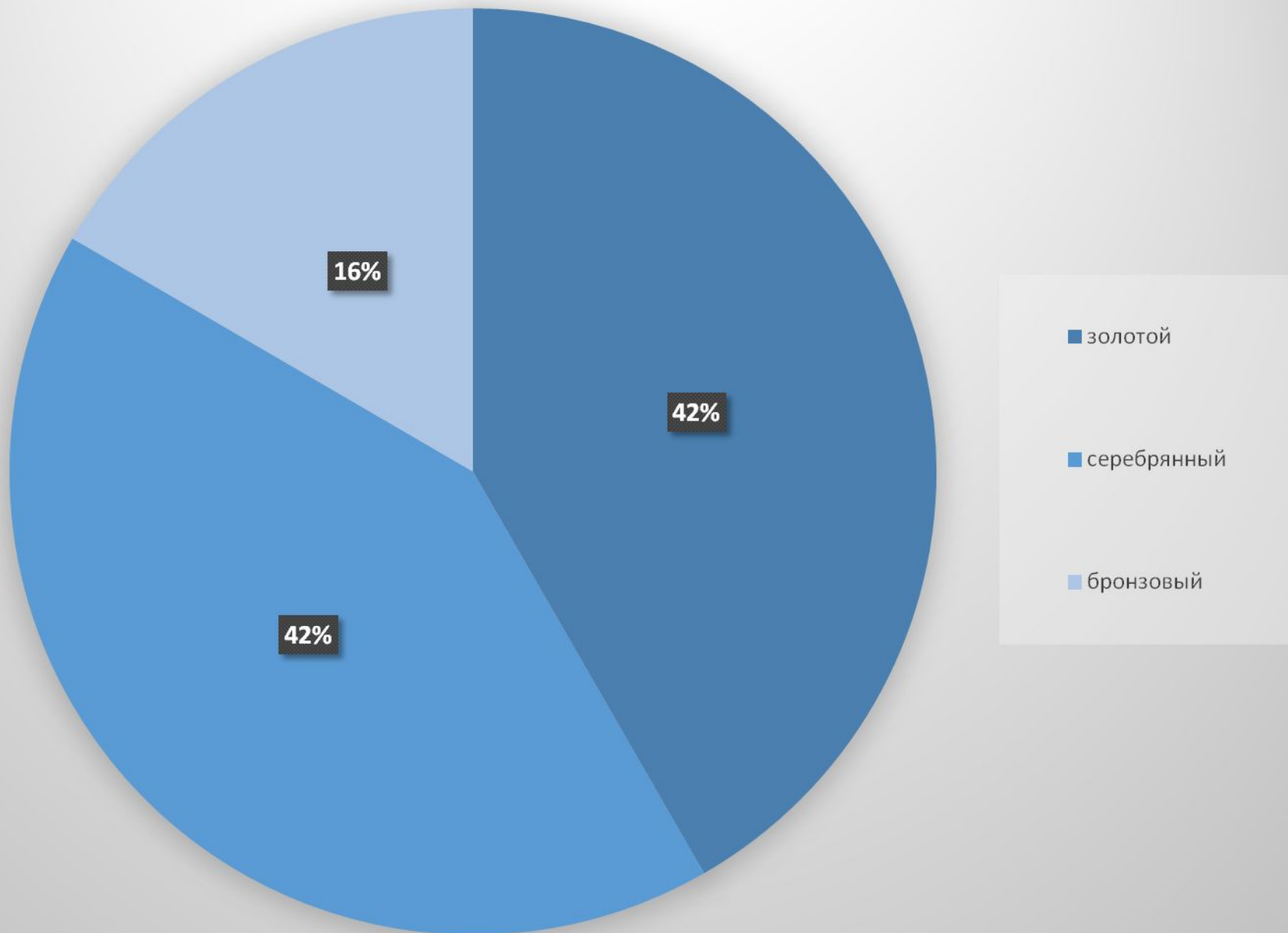


Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 мин)



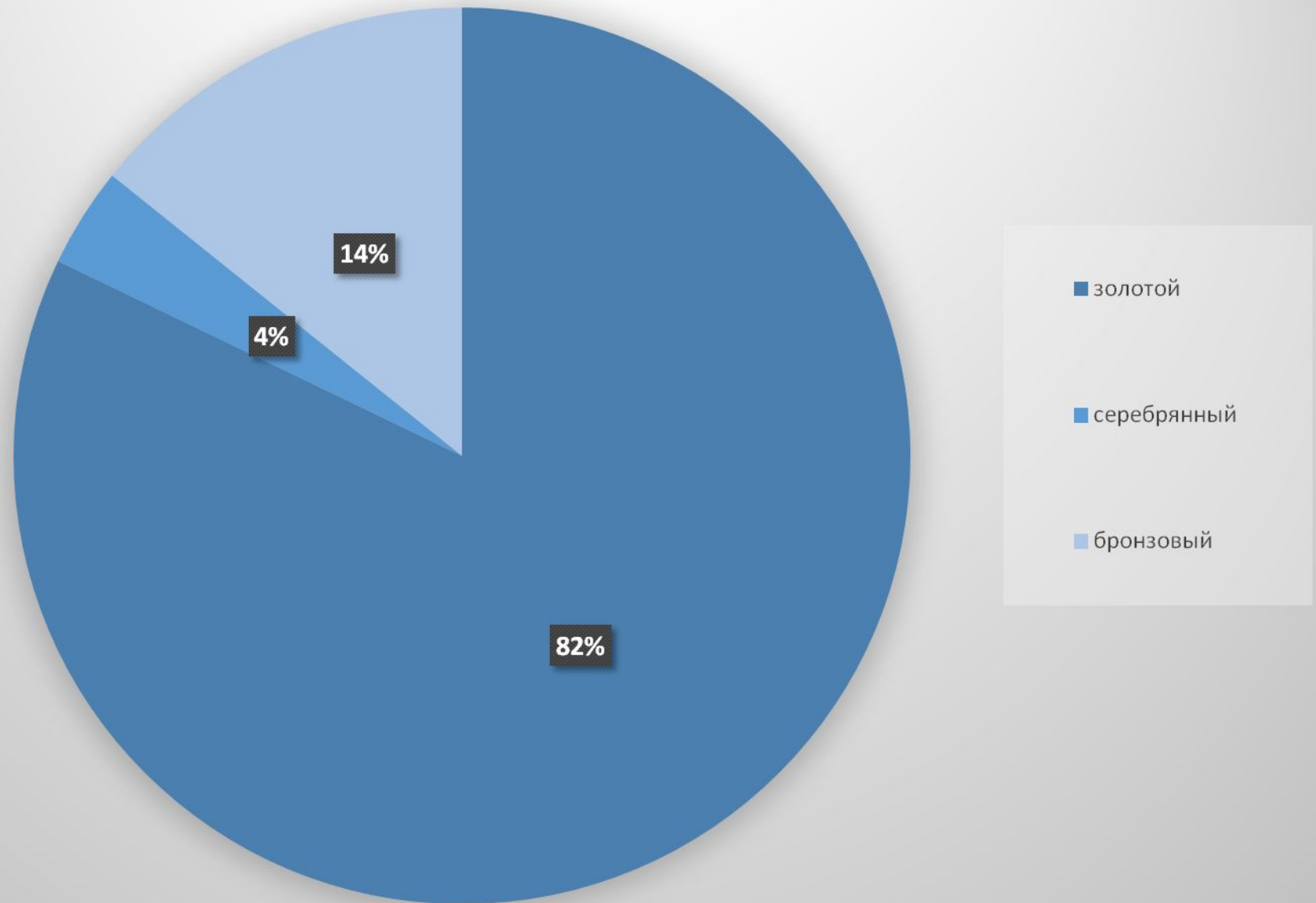


Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)





Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье





Спасибо за внимание!