Таблица нормативов ГТО 2014

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

**Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

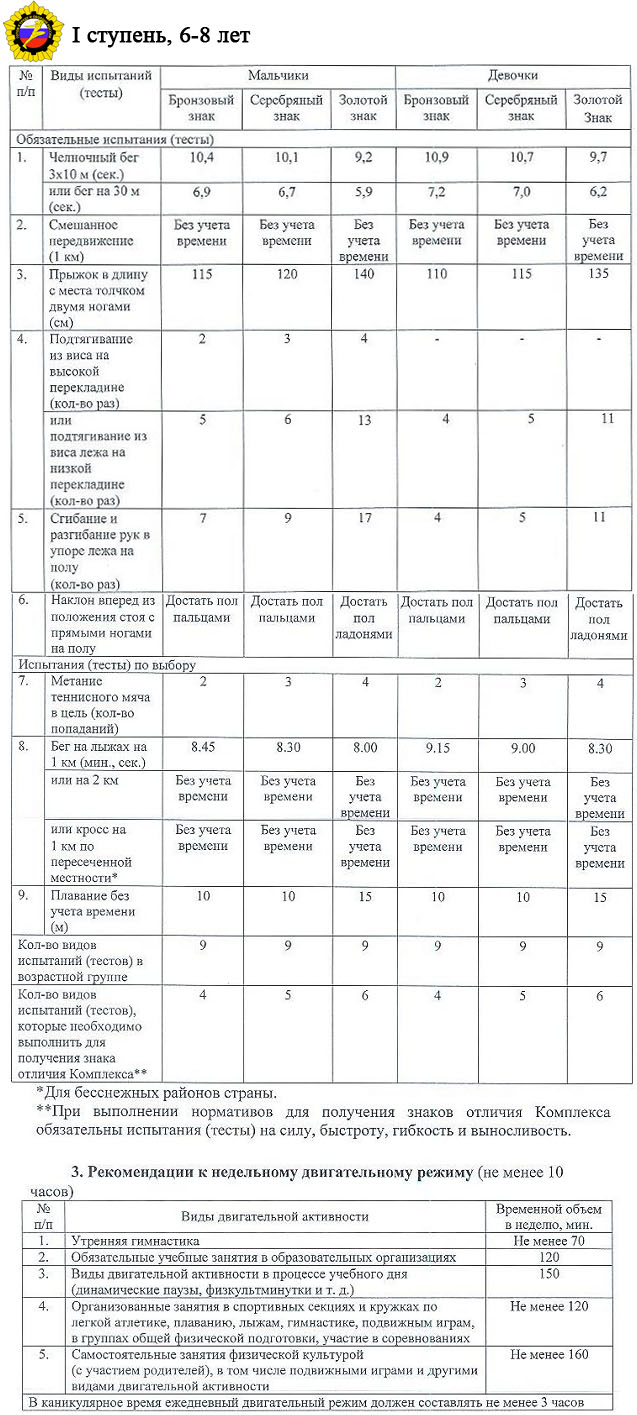
**Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

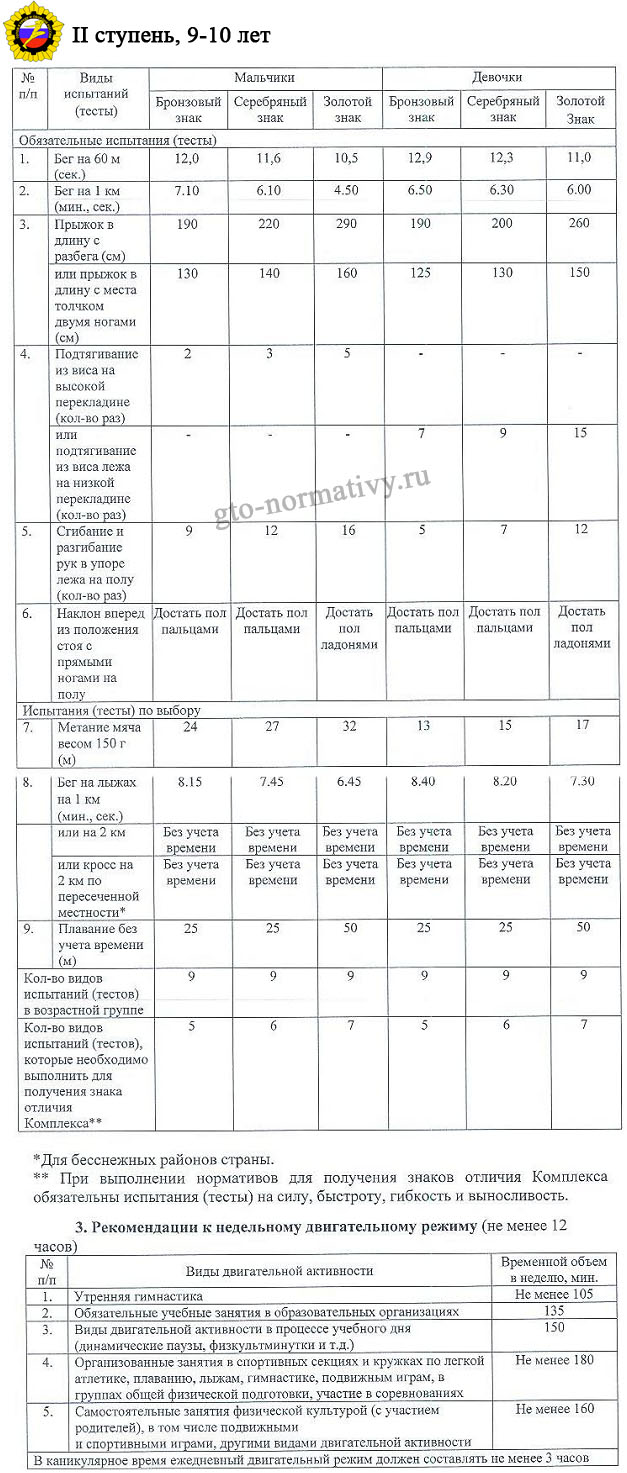
**Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

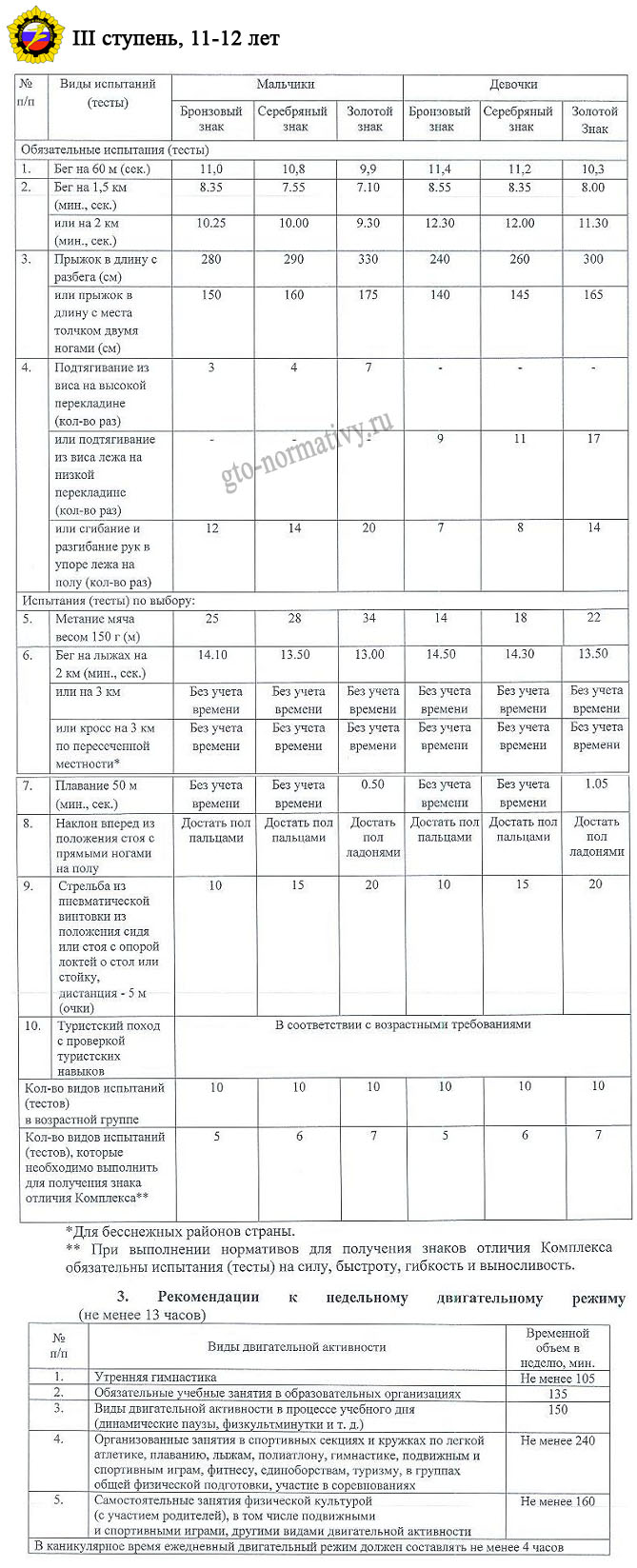
**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

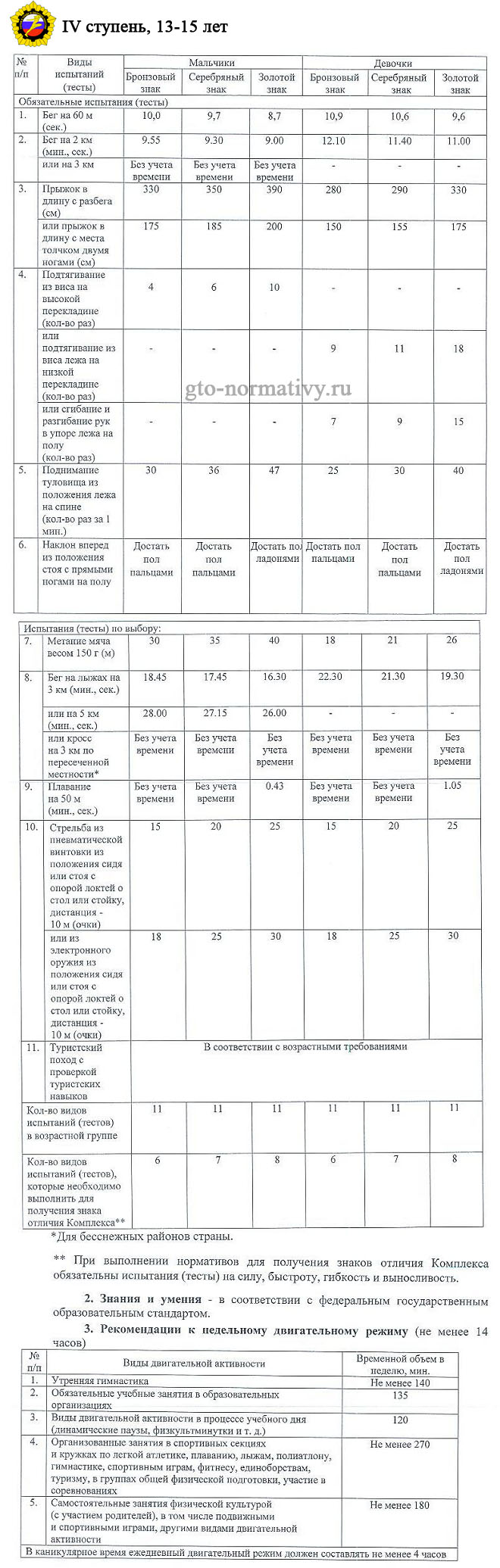
Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

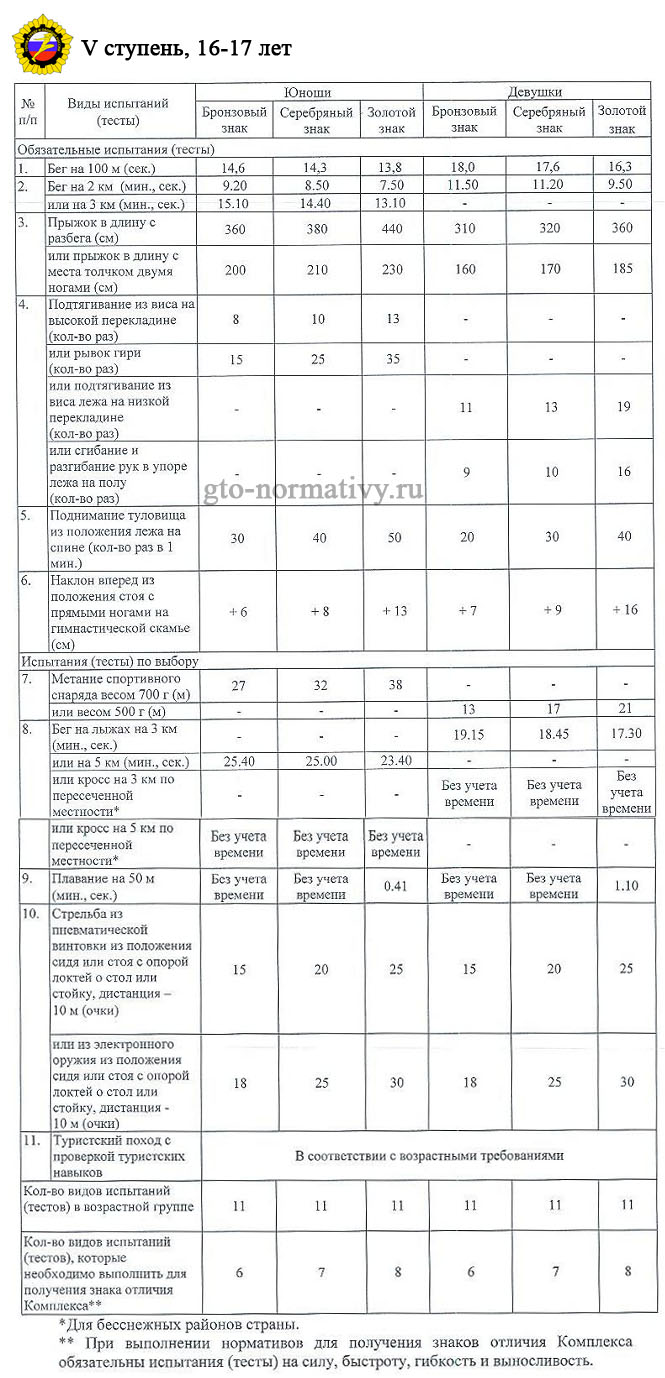
1. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
2. То же от 9 до 10 лет.
3. То же от 11 до 12 лет.
4. Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
5. То же от 16 до 17 лет.
6. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
7. То же от 30 до 39 лет.
8. То же от 40 до 49 лет.
9. То же от 50 до 59 лет.
10. То же от 60 до 69 лет.
11. То же старше 70 лет.









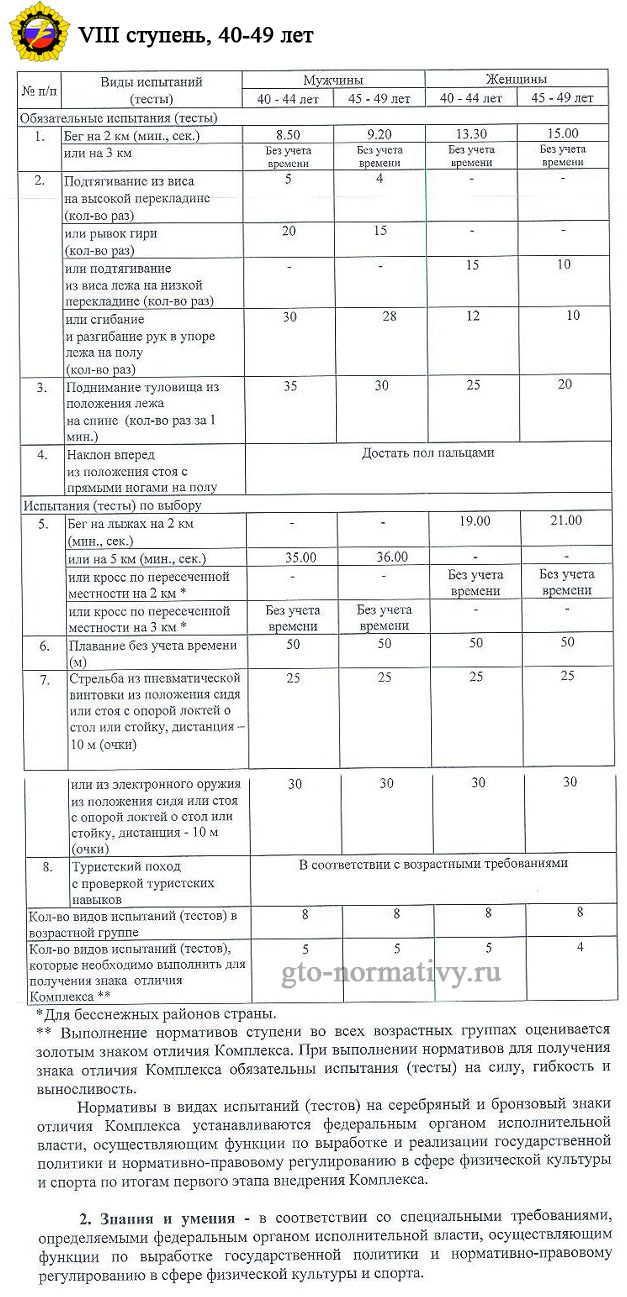


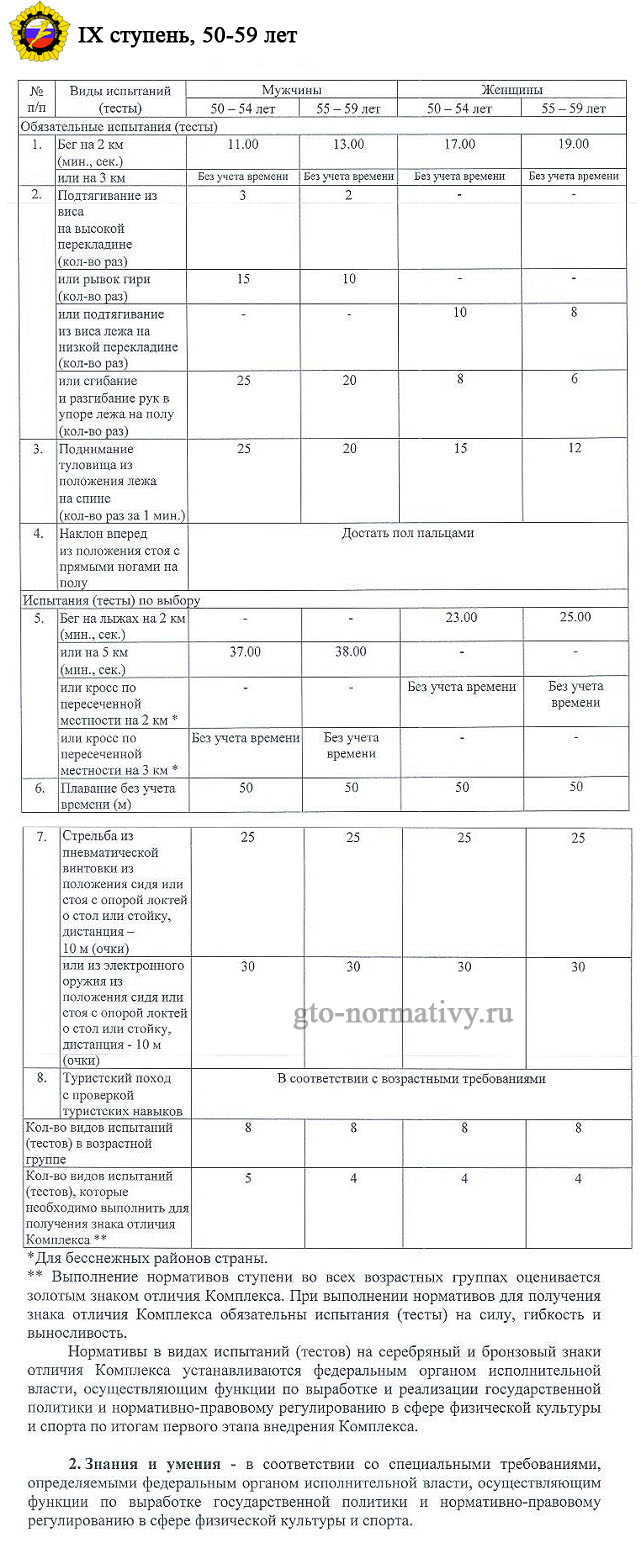


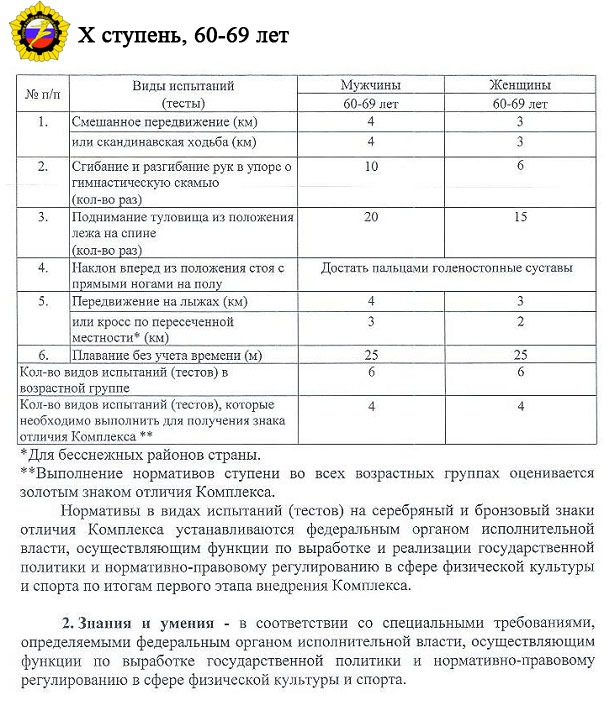


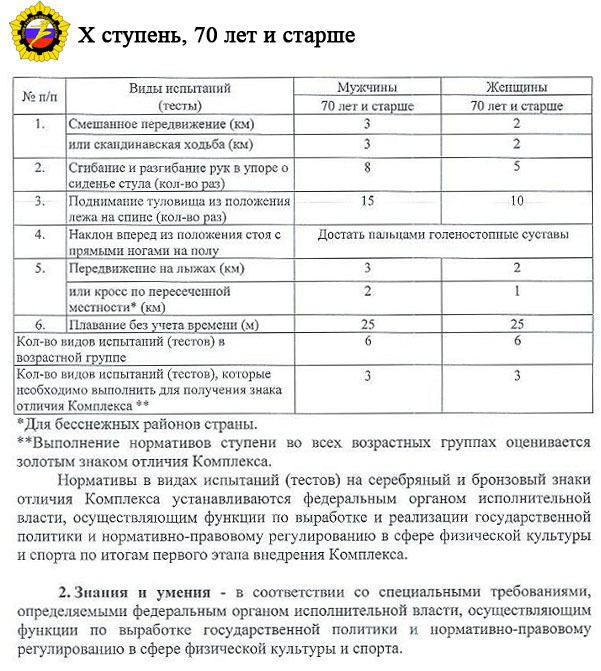












Методика внедрения комплекса ГТО включает разработку нормативных документов, выполнение плана мероприятий, разработанных Правительством РФ, создание тестирующих центров, организацию тестирования в соревновательных условиях, моральное и материальное стимулирование выполнивших нормативы ГТО (вручение знаков, учет наличия знака ГТО при поступлении в учебное заведение, назначение повышенной стипендии при наличии золотого знака).

Нормативы ГТО охватывают 40 видов тестов, но в каждой из 11 ступеней достаточным для получения определенного знака является выполнение 3-8 тестов с правом выбора варианта теста. Например, для получения золотого знака юношей 16-17 лет ему необходимо выполнить шесть обязательных тестов, из которых половина имеет 2-4 варианта, и два из пяти тестов по выбору, часть из которых имеет 2-4 варианта. Для получения серебряного знака в этой категории достаточно выполнить 7 тестов, а бронзового – 6 тестов. Но выбранные тесты для награждения соответствующим знаком должны давать возможность оценить силу, гибкость, быстроту и выносливость тестируемого.

Рекомендации к двигательному режиму устанавливают научно обоснованный минимальный недельный промежуток времени. необходимый для выполнения каждого вида занятий физкультурой. Такой подход к тестированию обеспечивает максимальный учет индивидуальных особенностей тестируемого, климатических и этнических особенностей местности его проживания.

Разработанные Правительством документы учли полувековой опыт развития комплекса ГТО в СССР и внесли в него существенные коррективы в соответствии с современными достижениями физкультуры и спорта, их влияния на физическое состояние человека.

Идея разработки нормативов ГТО с целью организации массового физкультурного движения, укрепления здоровья населения, его подготовленности к решению задач экономического развития и обеспечения обороноспособности страны впервые была опубликована в «Комсомольской правде» в мае 1930 г.

Инициатива комсомольцев была поддержана правительством СССР и в марте 1931 г. первый проект комплекса ГТО был утвержден. Он содержал одну ступень из 15 нормативов общедоступных физических упражнений, укрепляющих здоровье и прививающих полезные навыки в повседневной жизни. Популярность введенного комплекса росла в геометрической прогрессии.

Уже в первом 1931 г. ввода нормативов значком ГТО было награждено 24 тыс. чел. В 1932 г. была принята вторая ступень нормативов, их количество увеличилось до 22, а значки ГТО получили 465 тыс.чел. В 1933 г. нормы ГТО выполнили 835 тыс. чел. В 1934 году школьники 14-15 лет награждаются значками ГТО за выполнение 16 норм по физкультурной и санитарной подготовке, значками БГТО за проведение занятий и судейство в спортивных играх, всего количество награжденных значками составляет 2,5 млн. чел., а участие в физкультурном движении принимает вдвое больше.

Начиная с 1935 г., значкисты ГТО становятся призерами международных соревнований, в стране создаются спортивные общества и секции по различным видам спорта на промышленных и аграрных предприятиях, в учебных заведениях.

В 1937 г. в нескольких видах спорта (легкая и тяжелая атлетика, бокс и борьба, гимнастика, фехтование и стрельба, гимнастика, плавание, конькобежный спорт) введена разрядная система, через 2 года первый, второй и третий спортивные разряды получили более 100 тысяч спортсменов.

В 1939 г. разработан новый более прогрессивный комплекс БГТО и ГТО с меньшим количеством норм, сочетающий обязательные нормы с нормами по выбору физкультурника, что способствовало развитию спортивной специализации. В новых нормах было 2 ступени («сдано» и «отлично»). Ступень ГТО «отлично» для норм по выбору соответствовала 3-му спортивному разряду. При переходе в следующую старшую возрастную группу производилась повторная сдача норм ГТО в соответствии с установленными нормами для этой группы.

В годы второй мировой войны миллионам подготовленных комплексом ГТО физкультурников ловкость, сила, выносливость, скорость, навыки метания гранат, стрельбы, преодоления препятствий, умение плавать, бегать на лыжах позволили в кратчайшие сроки стать высококвалифицированными воинами.

Многолетний перерыв в развитии норм ГТО, обусловленный войной и ликвидацией послевоенной разрухи, привел к необходимости совершенствования системы физической культуры в стране. Поэтому в 1972 г. был введен новый комплекс ГТО, который был направлен на профилактику профессиональных заболеваний, внедрение НОТ, борьбу с алкоголизмом и никотиновой зависимостью, укрепление трудовой дисциплины.

С этой целью было запланировано массовое строительство спортивной инфраструктуры, внедрение в учебные программы образовательных учреждений новых норм ГТО, введена система морального стимулирования за подготовку значкистов ГТО. К реализации комплекса ГТО были привлечены учебные заведения, организации предвоенной подготовки, организованные и добровольные группы физической подготовки, спортивные секции. Сдача нормативов ГТО для молодежи призывного и допризывного возраста являлась обязательной, для остальных возрастных категорий добровольной.

По структуре новый комплекс включал 2 ступени БГТО (1-я ступень для учащихся младших классов, 2-я – для 4-8 классов), 2 ступени ГТО (1-я для молодежи от 9 класса до 18 лет, 2-я – от 18 до 27 лет) и добровольный многоборный комплекс ГТО для возраста от 10 до 60 лет.

Нормативы БГТО и ГТО 1-ой и 2-ой ступени разделялись для мальчиков и девочек (юношей и девушек, мужчин и женщин), а также по требованиям для награждения золотым или серебряным значком БГТО или ГТО. Например, мальчик 1-3 класса для получения золотого значка БГТО 1-ой ступени должен был пробежать 60 м за 10 сек., 1000 м за 4,5 мин. и 6 раз подтянуться на высокой перекладине. Кроме этих 3-х нормативов к нему предъявлялись требования: выполнить на «хорошо» гимнастический комплекс на 32 счета, проплыть 50 м и (для снежных районов) пробежать 1 км на лыжах за 7 мин.

Многоборный комплекс ГТО разделялся на зимнее троеборье и летнее многоборье для мальчиков и девочек (юношей и девушек, мужчин и женщин) различных возрастов. Например, зимнее троеборье для мальчиков и девочек в возрасте 10-11 лет включал лыжные гонки на расстояние 1 км, подтягивание на перекладине и стрельбу из пневматической винтовки.

Распад СССР и переход Российской Федерации на рыночные условия повлекли изменения всех сторон жизни страны, в т.ч. развития физкультуры и спорта. В советское время в некоторых видах спорта Россия успешно соревновалась с лидерами профессионального западного спорта (хоккей, футбол, фигурное катание, тяжелая атлетика, гимнастика и др.). Другие виды спорта в СССР вообще не культивировались (профессиональный бокс, борьба без правил и др.). Не практиковалось привлечение в спортивные клубы страны зарубежных звезд и тренеров. К сожалению, совместно с отставанием в некоторых сферах от рыночных стран ликвидировались и те сферы, в которых СССР значительно опережал эти страны. Полувековая история развития комплекса ГТО попала в число этих необдуманно ликвидированных сфер.

Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, выполненная Правительством РФ 2014 г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволит возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения.