



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

Обсуждение проекта новой редакции государственных требований ВФСК ГТО, по результатам анализа предложений высших образовательных учреждений Российской Федерации

**Руководитель научно-методического центра по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Е.Н. Бобкова**

Анализ научно-обоснованных предложений проекта новой редакции государственных требований ВФСК ГТО представили следующие Вузы РФ:

- 1. ФГБОУ ВО «Великолукская ГАФКСТ»**
- 2. Институт физической культуры, спорта и туризма Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого**
- 3. ФГБОУ ВО «Чайковский ГИФК»**
- 4. ФГБОУ ВО «Кубанский ГУФКСТ»**
- 5. ФГБОУ ВО «Воронежский институт ФК»**
- 6. ФГБОУ ВО «Национальный ГУ им. П.Ф.Лесгафта»**
- 7. ФГБОУ ВО «Сибирский ГУФК»**
- 8. ФГБОУ ВО «Самарский ГСПУ»**
- 9. ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»**
- 10. ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСТ»**
- 11. ФГБОУ ВО «Дальневосточный ГАФК»**
- 12. ФГБОУ ВО «Волгоградская академия физической культуры»**
- 13. НАНО ВО «Институт мировых цивилизаций»**
- 14. ФГБОУ ВО «Смоленская ГАФКСТ»**
- 15. Уральский государственный педагогический университет: Институт физической культуры УрГПУ.**

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

Действующие требования

Новый проект требований

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10.3	10.0	9.2	10.6	10.4	9.5
	или бег на 30 м (с)	6.9	6.7	6.0	7.1	6.8	6.2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7:10,0	6:40,0	5:20,0	7:35,0	7:05,0	6:00,0
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	13	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

В действующем комплексе ГТО имеются 25 тестов с нормативами «без учета времени», в новом проекте осталось только 6.

Действующие требования I. СТУПЕНЬ

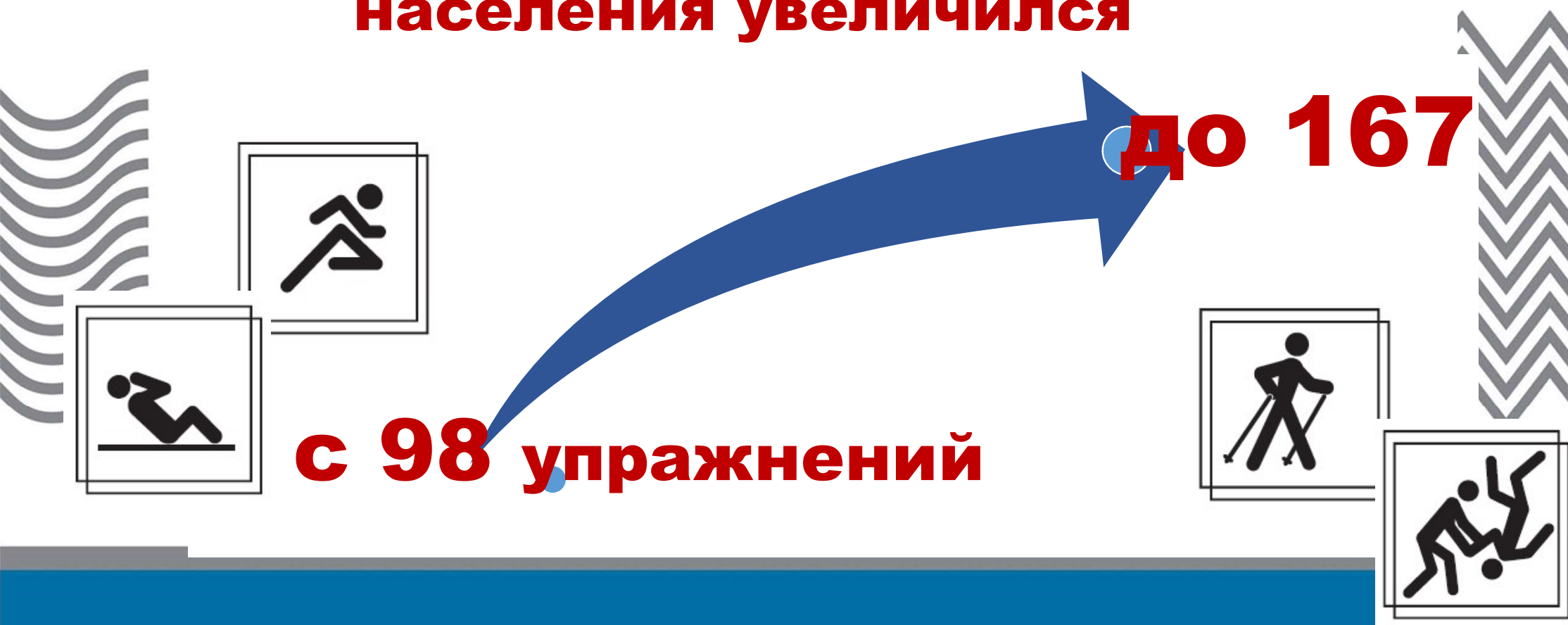
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

Новый проект требований

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10.3	10.0	9.2	10.6	10.4	9.5
	или бег на 30 м (с)	6.9	6.7	6.0	7.1	6.8	6.2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7:10,0	6:40,0	5:20,0	7:35,0	7:05,0	6:00,0
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	13	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

**Перечень государственных требований
ВФСК ГТО оценивающих физическую
подготовленность и прикладные навыки
населения увеличился**



II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

Действующие требования

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Новый проект требований

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Анализ поступивших материалов позволил систематизировать ряд общих предложений специалистов в области физической культуры:

1. Новую редакцию государственных требований целесообразно ввести с нового учебного 2017-2018 года для категории «обучающиеся» с 1 сентября, а для остальных участников VI, VII-XI ступеней комплекса ГТО – с 1 января 2018 года.
2. В целях дальнейшего развития комплекса ГТО целесообразно пересмотреть возрастную структуру ступеней необходимо предусмотреть возможность получения золотого знака отличия 1 раз в пять лет, так как в рамках VI–X ступеней существуют еще и подступени, где действуют разные нормативы уровня физической подготовленности.
3. Предусмотреть продолжение научно-исследовательских работ по дальнейшему совершенствованию структуры, содержания и нормативных требований комплекса ГТО и ввести четырехлетний цикл внесения изменений.



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!





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

