

Информация о комплексе ГТО

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.

Нормативы разделены по степени сложности на 3 типа, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знаку.

Соответствие физической подготовки человека той или иной ступени называется комплексом ГТО. Всего ступеней 11, их разделение происходит в зависимости от возрастной группы участников.

Ступени ГТО по возрасту:

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

Комплекс ГТО в школах состоит из первых пяти ступеней.

1 ступень – для учащихся 1 и 2 класса (причем первоклассники не сдают нормативы, они знакомятся с испытаниями).

2 ступень – для детей 3 и 4 классов.

3 ступень – для учеников 5, 6, 7 классов.

4 ступень – для ребят 8 и 9 классов.

5 ступень – для учащихся 10 и 11 классов.

При выпуске детей из школы они должны пройти испытания на скорость, гибкость, выносливость и силу. По результатам им присваиваются

значки (бронзовый, серебряный, золотой), которые могут помочь при поступлении ребенка в вуз. За наличие значка ГТО абитуриенту начисляются дополнительные баллы, в соответствии с его категорией.

Урок ГТО в школе построен на принципах 4Д: *доступность, добровольность, доступ врача, для здоровья*. Только участие на добровольной основе в данном проекте может помочь добиться поставленной цели. А основной целью государства является воспитание здоровой нации.

Добровольное участие может происходить через осознание человеком всей значимости данного мероприятия. Если ребенок с малого возраста будет заниматься спортом, то вопросы по табакокурению, алкогольной зависимости и употреблению наркотических средств в будущем должны сойти к минимуму. А это и есть главный аспект

К сдаче нормативов ГТО в школах допускаются учащиеся различных групп здоровья, но при обязательном *выполнении определенных условий*:

Учеником занятия физической культуры должны посещаться регулярно.

Ребенок должен заниматься в спортивных секциях, соответствующих его группе здоровья.

К сдаче ГТО допускаются учащиеся, имеющие соответствующее медицинское разрешение.

Ребенок со слабым здоровьем не будет подвергаться физической нагрузке.

Введение ГТО в школах – это необходимый процесс для воспитания личности ребенка. Это помогает выработать у него такие человеческие качества, как выносливость, стремление работать над собой, желание быть здоровым и воспитывать здоровое поколение. Кроме того, данный комплекс способствует развитию не только физической функции организма, но и умственной. У ребят, которые много времени проводят на свежем воздухе, исключается возможность появления синдрома под названием «кислородное голодание».

Первые 2 ступени предназначены для мальчиков и девочек дошкольного и младшего школьного возраста, т.е. охватывают категории первого и второго детства.

I ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек **6-8 лет** трех степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак), т.е. она охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов (первоклассники не сдают нормативы, они знакомятся с испытаниями) и учитывает факторы их акселерации (ускорение темпов физич.развития) или ретардации (замедление темпов физ.р). Из 9 тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО дети (мальчики и девочки) должны выполнить нормативы соответственно 4-х, 5-и или 6-и тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30м, челночный бег 3x10 м, бег на лыжах с фиксированием нормативного

времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км). Учитывая, что упражнения в детском возрасте должны быть разнообразными и игровыми, в I ступень включены тесты на попадание в цель теннисного мяча, плавание без учета времени. Недельный двигательный режим рекомендуется всего 10 часов, т.к. в этот возрастной период больше энергии, чем в другие периоды, затрачивается на процессы роста. Появляются различия между гимнастическим снарядом для мальчиков и девочек (высокая перекладина для мальчиков, низкая для девочек), т.к. начинает сказываться разница в их росте.

II ступень рекомендуется мальчикам и девочкам **9-10 лет (школьникам 3-4 класса)**. В этой ступени дети (мальчики и девочки) для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из 9 предлагаемых тестов выполнить соответственно 5, 6 или 7 тестов. Тесты для возрастной категории второго детства отличаются большей интенсивностью, увеличиваются дистанции бега, плавания, длина прыжков, сокращается нормативное время выполнения тестов, увеличивается количество обязательных для выполнения тестов и на 2 часа количество часов рекомендованного двигательного режима в неделю. В упражнения на силу добавляется прыжок в длину с разбега, усложняется игровое упражнение (теннисный мяч заменяется мячом весом 150 г, который необходимо метнуть на нормативное расстояние).

III ступень: Переходный этап от детского к подростковому возрасту, который наступает у девочек в 11 лет, а у мальчиков в 12 лет фиксирует **III ступень ГТО**, рекомендованная для мальчиков и девочек **11-12 лет (школьников 5-6 классов)**. На этой ступени сохраняется игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности тестов и продолжительности рекомендованного двигательного режима, т.к. еще меньше энергии затрачивается на процессы роста, но сохраняется на уровне II ступени количество тестов, которые необходимо выполнить для получения бронзового, серебряного и золотого знака. На этой ступени появляются тесты на стрельбу, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне.

IV и V ступени ГТО предназначены для юношей и девушек.

IV ступень охватывает возраст **13-15 лет**, когда полностью оканчиваются 2 фазы полового созревания (препубертация и пубертация), мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, продолжительность рекомендованного двигательного режима, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений

(метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до 6-и, 7-и и 8-и штук из 11-и обязательных и по выбору.

V ступень ГТО разработана для возраста юношей и девушек *16-17 лет* (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания (постпубертация), уравниванием психики, совершенствованием ЦНС, дальнейшим сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности V ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений (на силу, скорость, гибкость и выносливость), заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне IV ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов.

Остальные 6 ступеней предназначаются для различных возрастных групп мужчин и женщин.