

НОРМЫ ГТО ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Н.В. Столярова, И.Р. Стомба, О.Л. Петрожак

Целью внедрения комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Ключевые слова: комплекс, студенты, физическая культура, ступени, тесты.

Автором комплекса ГТО с 1931 года считается 20-летний московский физкультурник Иван Осипов. К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что сдача норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту [3].

В 2015 году в российские школы планируется вернуть сдачу нормативов ГТО, которые действовали в СССР с 1931 по 1991 годы. Министерство спорта РФ уже разработало структуру комплекса ГТО. В ней содержится 11 уровней сложности для людей разного возраста. Первые 6 уровней рассчитаны на школьников и молодежь. Для этого 4 марта 2014 года президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 г. утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-

правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября. Соответственно достигнутым уровням планируются надбавки к стипендиям и заработным платам. Предусматриваются возможность учета необязательных испытаний и национальных видов спорта. Проект положения находился в стадии публичного обсуждения с 3 по 18 апреля. В течение всего 2014 года во многих городах России проводились спортивные конкурсы и акции, на которых населению предлагали сдать различные варианты норм [2].

Введение комплекса разделено на четыре этапа:

1. Организационно-экспериментальный этап с 24 марта до сентября 2014 года. Исследования возрастных групп для уточнения нормативов и создание правовой базы. Исследования проводятся в 12 субъектах РФ.

2. Апробационный этап с сентября 2014 года по август 2015 года. Введение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

3. Внедренческий этап с сентября 2015 по декабрь 2016 года. Введение во все организации, апробация среди работающих и пожилых.

4. Реализационный этап с января 2017 года. Введение во все возрастные категории.

17 декабря 2014 года в Госдуму на рассмотрение был внесен законопроект о ГТО.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи комплекса:

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1–2 классы (6–8 лет);

II ступень: 3–4 классы (9–10 лет);

III ступень: 5–6 классы (11–12 лет);

IV ступень: 7–9 классы (13–15 лет);

V ступень: 10–11 классы, среднее профессиональное образование (16–17 лет);

VI ступень: 18–29 лет;

VII ступень: 30–39 лет;

VIII ступень: 40–49 лет;

IX ступень: 50–59 лет;

X ступень: 60–69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше.

Комплекс состоит из следующих частей.

Первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса.

Вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов [1].

Нормативно-тестирующая часть комплекса состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают: виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан; нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

Виды испытаний (тесты), входящие в комплекс, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости;
- испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в комплекс, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия комплекса. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- 1) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- 2) гигиена занятий физической культурой;
- 3) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- 4) основы методики самостоятельных занятий;
- 5) основы истории развития физической культуры и спорта;
- 6) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимой для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса. Раздел разработан в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к условиям организации обучения в образовательных организациях и процессу трудовой деятельности.

Спортивная часть Комплекса включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс.

Для того что сравнить свои показатели с нормативами ГТО 30-ти летней давности, предлагаю воспользоваться таблицей ниже, составленной для мужчин от 18 до 29 лет. Чтобы получить «Золотой значок», необходимо выполнить абсолютно все нормативы.

Таблица 1

6 ступень – нормативы ГТО для мужчин 18–29 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		бронзо- вый	сереб- ря- ный	золо- той	брон- зо- вый	сереб- ря- ный	золо- той
1.	Бег на 100 м (сек)	15,1	14,8	13,5	15	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, сек)	14,00	13,30	12,30	14,50	13,50	12,10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, сек)	26,30	25,30	23,30	27,00	26,00	24,00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, сек)	Без учета		0,42	Без учета		0,43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Таблица 2

6 ступень – нормативы ГТО для женщин 18–29 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		бронзо- вый	сереб ря- ный	золо- той	брон зо- вый	сереб ря- ный	золо- той
1.	Бег на 100 м (сек)	17,5	17,8	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, сек)	11,35	11,15	10,30	11,50	11,30	11,00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	20,20	19,30	18,00	21,00	20,00	18,00
	или на 5 км (мин, сек)	37,00	35,00	31,00	38,00	36,00	32,00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, сек)	Без учета		01,10	Без учета		01,14
1	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Таблица 3

Перечень испытаний

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Кол-во
1	Бег 100 м (сек)	13
2	Кросс 1000 м (мин, сек)	3.10
3	Кросс 3000 м (мин, сек)	13.30
4	Прыжок в высоту (см)	145
5	Прыжок в длину (см)	500
6	Толкание ядра 7257г (м)	9
7	Лыжные гонки 5 км (мин)	24
8	Лыжные гонки 10 км (мин)	50
9	Плавание 100 м (мин.сек)	1.50
10	Подтягивание вес>70 (раз)	11
11	Подтягивание вес<70 (раз)	13
12	Толчок штанги от груди вес>70 (%)	85
13	Толчок штанги от груди вес<70 (%)	75
14	Туристический поход на 30 км (раз)	1
15	Туристический поход на 20 км (раз)	2

В ЮУрГУ имеется как минимум один представитель, который сдал нормативы ГТО и получил за это памятный значок и сертификат, подтверждающий его заслуги. Его зовут Шириязданов Наиль – студент приборостроительного факультета. Он является лучшим спортсменом студгородка сезона 2013–2014 года, обладатель кубка Республики Башкортостан по мини-футболу, призер чемпионата Республики Башкортостан, капитан молодежной команды по футболу 92–94 годов, лучший защитник «Турнира щедрости 2013 год».

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 2007. – 223 с.
2. Виленский, М.Я. Здоровьесберегающие технологии в обеспечении качества образования студенческой молодежи / М.Я. Виленский // Педагогическое образование и наука. – 2003. – № 3. – С. 22.
3. Физическое воспитание студентов и учащихся / Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я.Соколова. – Минск, 1988.

[К содержанию](#)