Зачем нужно ГТО в школьном возрасте?

3 цели преследуй: здоровье, спорт, победу.

Президент России Владимир Путин предложил возродить существовавшую в СССР программу физической подготовки детей и взрослых ГТО. В СССР в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», или ГТО, введенный в 1931 году.

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физического воспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе. В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физической подготовки. Сдача нормативов подтверждалась специальными значками – серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО». В советское время иметь значок отличия ГТО считалось не просто обязательным – престижным. Нет хотя бы одного значка – это уже минус для человека. «В 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечнососудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физической подготовки военнослужащих», – заявил президент Владимир Путин, передает РИА «Новости». Для решения этой проблемы и укрепления здоровья детей президент Владимир Путин и предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка. Президент также предложил вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать её при поступлении в вузы. Инициативу Владимира Владимировича снова ввести ГТО уже поддержали депутаты Госдумы, сенаторы Совета Федерации, ректоры вузов, а также ДОСААФ России (Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту).

С 2016 года у школьников начали принимать нормативы ГТО, а с 2017 года это спортивное нововведение для всех граждан, начиная с самых маленьких. Велокросс, плаванье, туристические походы и многое другое станет обязательной частью школьной программы обучения детей.

Что такое нормативы ГТО?

Когда-то аббревиатуру **ГТО** знали абсолютно все школьники, а подростки и представители старшего поколения гордо расшифровывали эти три буквы «Готов к труду и обороне». Сейчас же подрастающему поколению предстоит много узнать о нормативах ГТО. В графах школьных аттестатов и табелей появятся эти три буквы, которые когда-то были основой системы физического воспитания в СССР, комплекс которой был программной и нормативной базой развития населения. Его цель заключалась в укреплении здоровья советских людей, повышении их трудовой и творческой активности. В зависимости от проявленных результатов, можно было получить специальный значок с аббревиатурой ГТО, и такое условие будет сохранено и в наше время. Но если в СССР значки выпускались 2 видов (в золоте и серебре), то в России к ним добавился еще и бронзовый. Некоторые дисциплины этого комплекса нормативов входили в школьную программу и раньше: прыжки в длину, ходьба на лыжах и бег на длинные и короткие

дистанции. Ежегодно школьники всех классов сдают по этим нормативам зачеты на уроках физического воспитания.

Нормы ГТО для школьников

Многие родители помнят со времен школьной программы по физическому воспитанию виды тестовых испытаний. Мало было правильно выполнить упражнения, нужно было вложиться или в установленное время, или выполнить необходимое число повторений, или показать результат не хуже заявленного в тестах. Так и сейчас нормативы разделяются на категории, отвечающие различной степени подготовки школьника. Кроме того, в зависимости от возраста учащихся, нормы делятся на различные ступени.

1 ступень (нормативы ГТО для учащихся 6-8 лет)

Уровень физического развития и подготовки школьников начального звена (6-8 лет) соответствует 1 ступени нормативов ГТО. Сюда входят мальчики и девочки 1-2 классов. Детям предлагается девять тестовых заданий, из которых шесть обязательных и три – по выбору. На выбор предлагается многовариантные тесты.

Школьники должны пройти испытания на быстроту, силу, гибкость и выносливость.

Нормативы силовых упражнений включают в себя:

отжимание корпуса от пола в положении лежа; прыжки в длину; наклоны; подтягивание на перекладине.

Нормативы на определение уровня быстроты у школьников состоят из:

бега на 30 метров;

челночного бега (3 забега по 10 метров);

кросс или бег на лыжах с фиксированным временем забега;

передвижение.

Теперь, по сравнению с прошлым годом, на выбор предлагается еще 4 упражнения:

плаванье; бег на лыжах; прыжки в длину; метание мячом.

Степень гибкости определяется выполнением упражнения наклонов вперед, а выносливость – кроссами или смешанным передвижением на 1 км, или ходьбой на лыжах. Выполнение 4, 5 и 6 нормативов школьниками дает право получения бронзового, серебряного или золотого значков ГТО соответственно.

I ступень (учащиеся 6-8 лет)							
№	Виды испытаний (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)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	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 отжимания: 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	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах на 1 километр (мин, с)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	Бег на лыжах на 2 километра (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	6	7	6	6	7
* для бесснежных районов страны							*Источник: http://ChildAge.ru*

2 СТУПЕНЬ (НОРМАТИВЫ ГТО ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-10 ЛЕТ)

Уровень норм ГТО физической подготовки школьников 3-4 классов (9-10 лет) соответствует 2 ступени сложности. Здесь детям также предлагается сдать 6 обязательных тестов и любые 3 на выбор из предлагаемого перечня.

Все тесты также делятся на категории физических нагрузок, включающих упражнения на силу, быстроту, выносливость и гибкость.

Перечень упражнений такой же, как для школьников 1 ступени, только времени на выполнение дается немного меньше. Считается, что получив определенный уровень подготовки в начальной школе, с возрастом школьники должны демонстрировать более высокие результаты.

Силовые упражнения для 2 ступени:

отжимание корпуса от пола в положении лежа; прыжки в длину; подтягивание на перекладине.

Упражнение на быстроту:

бег (на время, 30 метров); челночный бег (3 забега по 10 метров); кросс или бег на лыжах с фиксированным временем забега.
Степень гибкости определяется выполнением упражнения наклонов вперед, а выносливость – кроссами или смешанным передвижением на 1 км, или ходьбой на лыжах на 2 км.
Выполнение 4, 5 и 6 нормативов 2 ступени дает право получения школьниками соответственно бронзового, серебряного или золотого значков ГТО.
Нормативы по выбору остаются те же, что и для школьников 1-2 классов.

II ступень (учащиеся 9-10 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1 км (мин, с)	6,30	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах на 1 километр (мин, с)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	Бег на лыжах на 2 километра (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	6	7	6	6	7

* для бесснежных районов страны

Источник: http://ChildAge.ru

3 ступень (нормативы ГТО для учащихся 11-12 лет)

Третья ступень комплекса рассчитана на школьников 5-6 классов. Отличием этой ступени от двух предыдущих является то, что здесь внимание начинают уделять не только трудовой, но и оборонной активности школьников. Поэтому в список тестов включают метание мяча, стрельба, туристические походы, которые позволяют развивать и наращивать интенсивность двигательного режима, его продолжительность и выносливость.
Из нововведений для школьников добавляются и другие нормативы ГТО такие как: стрельба; туризм; метание; самозащита; подъем торса; кросс или бег на выбор.

III ступень (учащиеся 11-12 лет)							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Бег на 1,5 км (мин, с)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
	или бег на 2 км (мин, с)	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7	Бег на лыжах на 2 километра (мин, с)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
	или на 3 километра (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,50	Без учета времени	Без учета времени	1,05
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	13	20	25	13	20	25
10	Туристический поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	7	8	6	7	8
* для бесснежных районов страны							Источник: http://ChildAge.ru

Как подготовиться к сдаче ГТО?

Конечно, в основном физической подготовкой к сдаче норм ГТО занимаются учителя физкультуры. Но можно и нужно позаботиться о том, чтобы ребенок мог заниматься дома или на спортивной площадке во дворе.