

Типология испытаний (тестов) и возрастные ступени ВФСК ГТО

Васиченко Антон Владимирович

Основные этапы совершенствования Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в Российской Федерации (1931-1971 гг.)

Дата издания постановления о введении комплекса	Основные особенности Комплекса		Количество возрастных групп	Система оценки	Количество видов испытаний	
11.03.1931	Одна ступень	Этап становления комплекса «ГТО»	18-35	3	сдано	21
07.12.1932	Введена вторая ступень		18-35	3	сдано	24
15.06.1934	1. Введена ступень БГТО 2. Расширение возрастных границ		5	сдано	13	
26.11.1939	1. Комплекс ГТО введён постановлением Совета Народных Комиссаров 2. Военно-прикладная направленность 3. 7 групп видов испытаний по выбору		4	<u>I ступень:</u> сдано; отлично <u>II ступень:</u> сдано	22-30	
15.10.1946	1. Уменьшение числа групп по выбору до 5-ти 2. Снижение трудности норм		4	<u>I ступень:</u> сдано; отлично <u>II ступень:</u> сдано	22-30	
01.01.1954	1. Группы по выбору отменяются 2. Количество видов испытаний уменьшается		6	<u>I ступень:</u> сдано; отлично <u>II ступень:</u> сдано	10-12	
03.12.1958	Введена система оценки результатов с начислением очков		5	сдано, отлично	7-8	

Основные этапы совершенствования Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в Российской Федерации (1972-2013 гг.)

Дата издания постановления о введении комплекса	Основные особенности Комплекса	Возрастные диапазоны (лет)	Количество возрастных групп	Система оценки	Количество видов испытаний
17.01.1972	1. Комплекс ГТО введён Постановлением ЦК КПСС и Совмина СССР от 17.01.1972 г. № 61 2. Введены новые возрастные границы 10-13 лет, 46 и старше 3. Введены твёрдые нормы оценки результатов	10-60	8	серебряный, золотой значки; в IV ступени – золотой с отличием	9-10
25.12.1984	На основе научных исследования с 01.01.1985 г. введена ступень для детей 5-9 лет 2. Изменилась система видов испытаний 3. Разработаны новые нормы для всех ступеней комплекса ГТО	6-60 и старше	13	сдано, золотой значок	5-9
24.03. 2013	1. Введён новый комплекс ГТО Указом Президента от 24.03.2014 № 172 и Постановлением Правительства от 11.06.2014 г. № 540 2. Проведены комплексные исследования современного состояния физической подготовленности населения 2. Разработаны новые нормативные требования 3. Введены новые виды испытаний 4. Используются взаимозаменяемые тесты 5. Подготовлены новые ступени комплекса для населения 70 лет и старше	6-70 и старше	11	Бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия	8-10

Исключённые тесты

1. Многоскоки
2. Прыжки в высоту с разбега
3. Подъем переворотом
4. Бег на дистанции 3 и 5 км (без учёта времени)
5. Бег на лыжах 5, 10, 15 км (без учёта времени)
6. Ориентирование на местности
7. Стрельба из пневматической винтовки для II ступени
8. Стрельба из малокалиберной винтовки

Введённые тесты

1. Подтягивание на низкой перекладине (мальчики)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отдельные ступени), о гимнастическую скамью, о стул
3. Тест на измерение гибкости(новые условия)
4. Прыжок в длину с места (отдельные ступени)
5. Прыжок в длину с разбега (отдельные ступени)
6. Рывок гири 16 кг. (отдельные ступени)
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (отдельные ступени)
8. Кросс для бесснежных районов
9. Смешанное передвижение
10. Скандинавская ходьба

Взаимозаменяемые тесты

1. Дистанции в беге на
выносливость
2. Дистанции в беге на лыжах
3. Измерение силы:
 - а) подтягивание на высокой перекладине;
 - б) подтягивание на низкой перекладине;
 - в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 - г) рывок гири.
4. Прыжки:
 - а) в длину с места;
 - б) в длину с разбега

Среднестатистические данные физической подготовленности студентов I-II курсов (1989-2013 гг.)

мужчины				
Года	1989	1993	1999	2013
Тесты				
Бег 100 м (с)	14.1	14.4	14.1	14.5
Бег 3000 м (мин/с)	13,10	13,50	13,15	13,30
Прыжок в длину с места (см)	232	224	234	222
Подтяг. на высокой перекладине (раз)	9.1	9.0	9.5	9.5
Гибкость (см)	9.6	10.2	9.8	7.8
женщины				
Года	1989	1993	1999	2013
Тесты				
Бег 100 м, (с)	17.4	17.8	17.3	16.7
Бег 2000 м, (мин/с)	11,30	12,10	11,30	11,30
Прыжок в длину с места (см)	184	176	182	175
Подтяг. на низкой перекладине (раз)	12	11	8	12
Гибкость (см)	9	9	11	11.4



результат хуже данных 1989 года

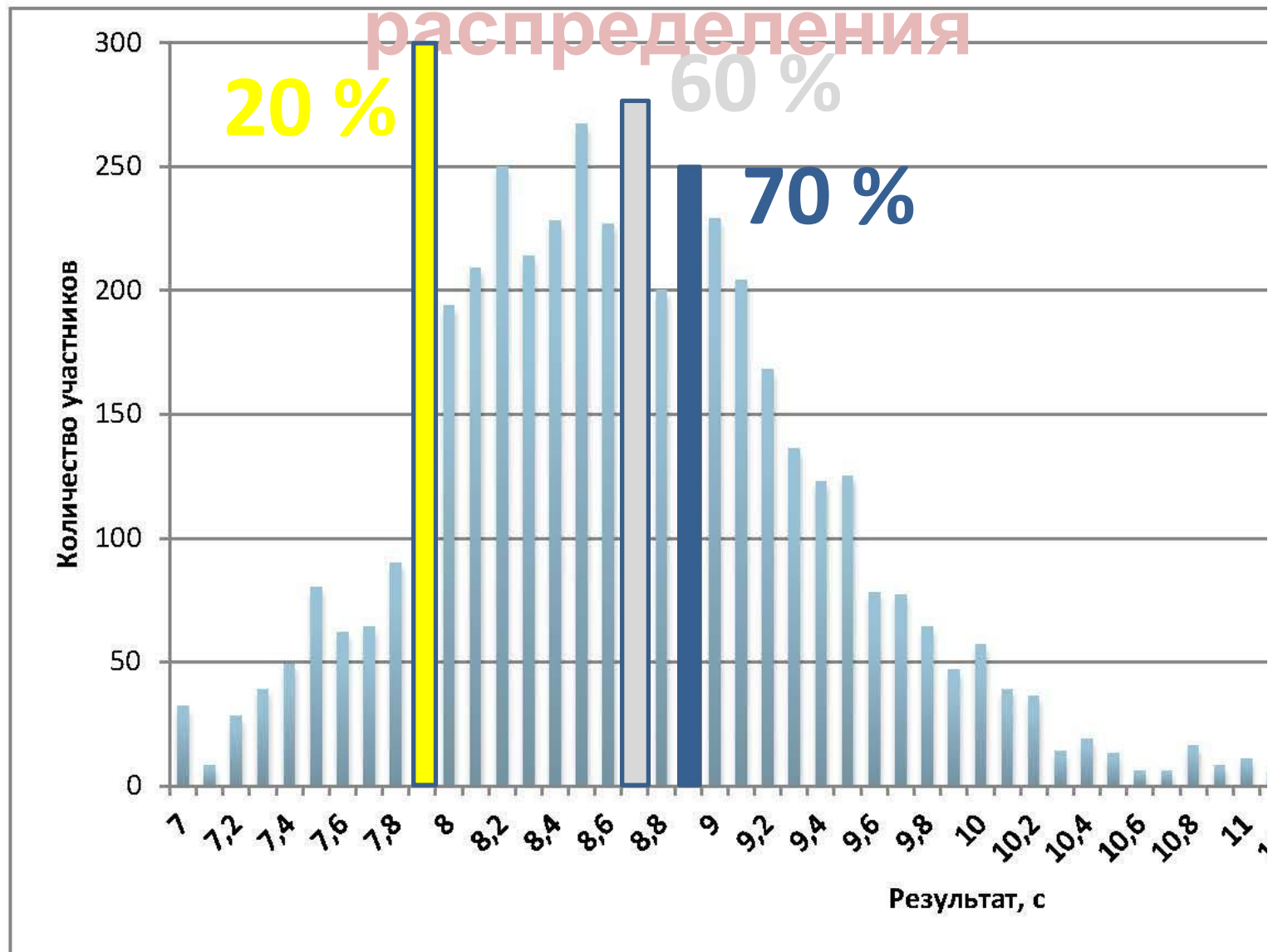


результат лучше данных 1989 года



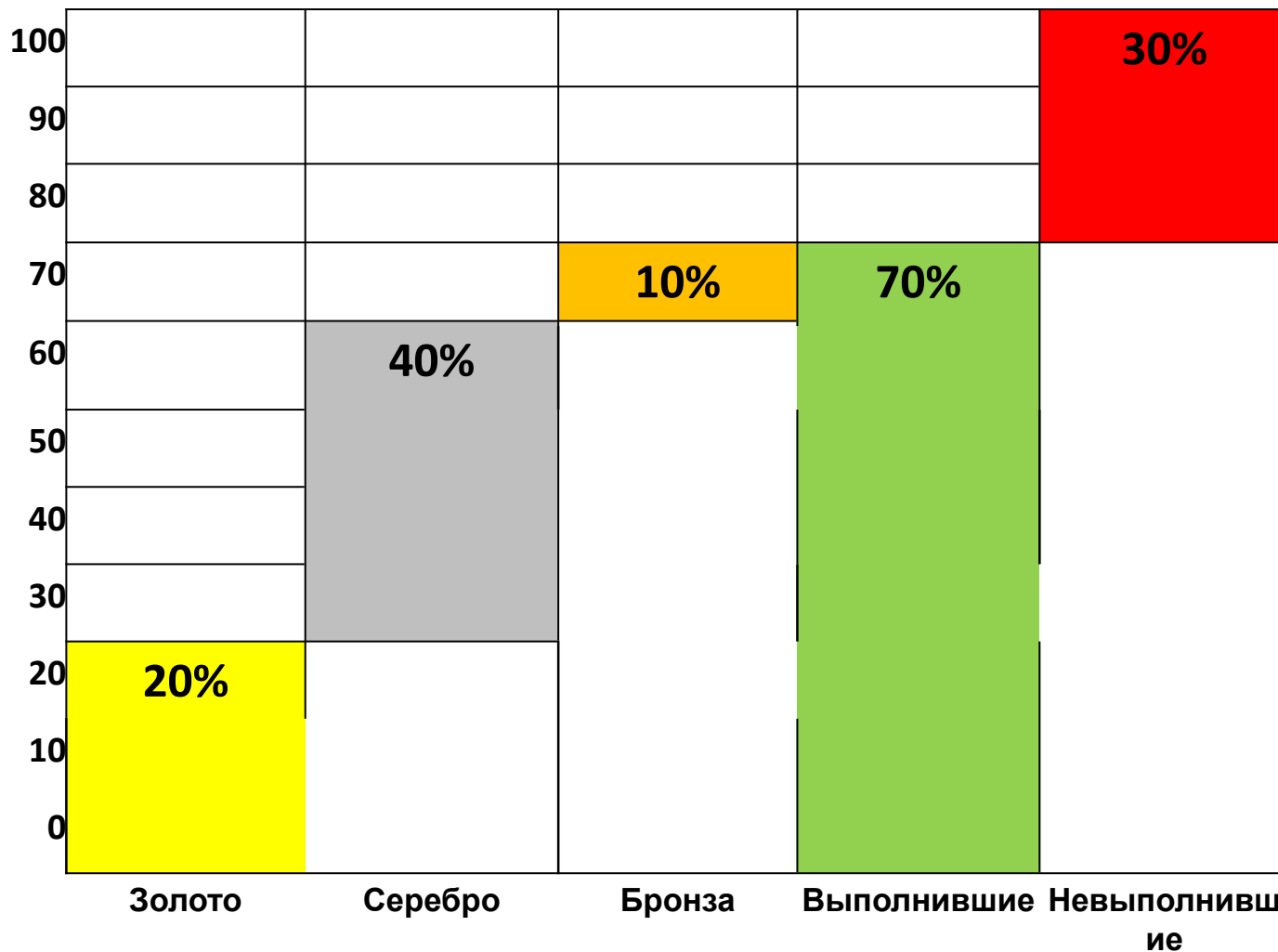
результат без изменений

Пример



Женщины VI ступень (18-24 года), челночный бег

Трудность выполнения нормативов в видах испытаний (тестах) комплекса ГТО в %



Структура комплекса

Комплекс состоит из **ГТО** следующих частей:

- **нормативно-тестирующая** – предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;
- **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.



Цель комплекса — гармоничное развитие человека

- ✓ Быстрота
- ✓ Сила
- ✓ Выносливость
- ✓ Гибкость
- ✓ Координация
- ✓ Прикладные навыки



Виды испытаний в различных ступенях комплекса ГТО



1. Челночный бег 3х10 м
2. Бег на 30, 60, 100 м
3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км
4. Смешанное передвижение на 1, 2, 3, 4 км
5. Скандинавская ходьба на 2, 3, 4 км
6. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега
7. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине
8. Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье
9. Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
10. Плавание на 10, 15, 25, 50 м
11. Бег на лыжах, кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км
12. Стрельба из положения сидя и положения стоя
13. Туристский поход



Ступени комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Ступени комплекса	Возраст	Количество испытаний
I (1-2 класс)	6 до 8 лет	9 (7,6,6)
II (3-4 класс)	9 до 10 лет	10 (8,7,7)
III 5(5-6 класс)	11 до 12 лет	12 (8,7,7)
IV (7-9 класс)	13 до 15 лет	13 (9,8,7)
V (10-11 класс, среднее профессиональное образование)	16 до 17 лет	13 (9,8,7)
VI	18-29лет	13 (9,8,7)
VII	30 до 39 лет	11 (8,7,6)
VIII	40 до 49 лет	9 (7,5,5)
IX	50 до 59 лет	9 (7,5,5)
X	60 до 69 лет	6 (5,4,4)
XI	старше 70 лет	6 (5,4,4)

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются

на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости;



Благодарю за внимание!