

# Что такое ГТО в 21-м веке?

## Чем новый формат ГТО отличается от советского.



24 марта 2014 года на заседании совета по развитию физкультуры и спорта президент РФ Владимир Путин заявил, что подписал указ о возрождении ГТО, благодаря которому «выросло не одно поколение активных, здоровых людей». По словам Путина, прежнее название решили сохранить как дань традициям.

### Главные цели ГТО:

- увеличение числа граждан, регулярно занимающихся физкультурой;
- увеличение продолжительности жизни населения и его уровень физподготовки;
- формирование у населения осознанных потребностей в регулярных занятиях спортом и физкультурой;
- гармоничное и всестороннее развитие личности и воспитание патриотизма;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях.

**Задача ГТО:** массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

**Основные принципы ГТО:** добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.



### **Новые возрастные группы**

ГТО был введен в Советском Союзе с 1931-го года и просуществовал на протяжении 60 лет. В последней редакции комплекса от совета министров в 1972 году ГТО охватывал граждан СССР в пяти возрастных группах:

I ступень ("Смелые и ловкие") - 10-13 лет, II ступень ("Спортивная смена") - 14-15 лет, III ступень ("Сила и мужество") - 16-18 лет, IV ступень ("Физическое совершенство") - мужчины 19-39 лет, женщины 19-34 лет, V ступень ("Бодрость и здоровье") - мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

В новом формате ГТО предусмотрена сдача нормативов в 11 возрастных группах. В первых пяти ступенях для школьников нормативы одинаковы для мальчиков и девочек:

1 ступень – для школьников 6-8 лет (1-2 классы), 2 ступень – для школьников 9-10 лет (3-4 классы), 3 ступень – для школьников 11-12 лет (5-6 классы), 4 ступень – для школьников 13-15 лет (7-9 классы), 5 ступень – для школьников 16-17 лет (10-11 классы).

В следующих шести возрастных группах нормативы для мужчин и женщин отличаются:

6 ступень – для мужчин и женщин 18-29 лет, 7 ступень – для мужчин и женщин 30-39 лет, 8 ступень – для мужчин и женщин 40-49 лет, 9 ступень – для мужчин и женщин 50-59 лет, 10 ступень – для мужчин и женщин 60-69 лет, 11 ступень – для мужчин и женщин 70 лет и старше.

Подробный перечень нормативов для каждой возрастной группы можно найти на официальном сайте ГТО [здесь](#).



### **Значки по Олимпийской системе**

Как и в СССР, в зависимости от показанных результатов можно будет получить значок с аббревиатурой ГТО. Однако, если в Советском Союзе значков было два вида – золотой и серебряный, то теперь появился еще и бронзовый, что делает комплекс еще более схожим с Олимпийскими играми.

Также теперь значки обрели новый дизайн, а не сдавшие норматив получают отличительный знак «Участник».

Следует отметить, что получение значка ГТО высшего достоинства в СССР требовало полупрофессионального мастерства. Например, трехкратный олимпийский чемпион, легендарный борец Александр Карелин рассказывал, что был обладателем лишь серебряного значка, потому что ему с трудом давалось подтягивание и метание гранаты.

Ожидается, что к 2020 году количество выполнивших требования ГТО составит не менее двадцати процентов от общего числа занимающихся физкультурой.

### **Без метания ядра и гранаты**

Упражнения современного комплекса ГТО претерпели существенные изменения по сравнению с советским аналогом. Было решено сохранить такие виды как подтягивание, отжимание, прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами, бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны), а также

туристский поход на 5-15 км с проверкой туристских навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий.

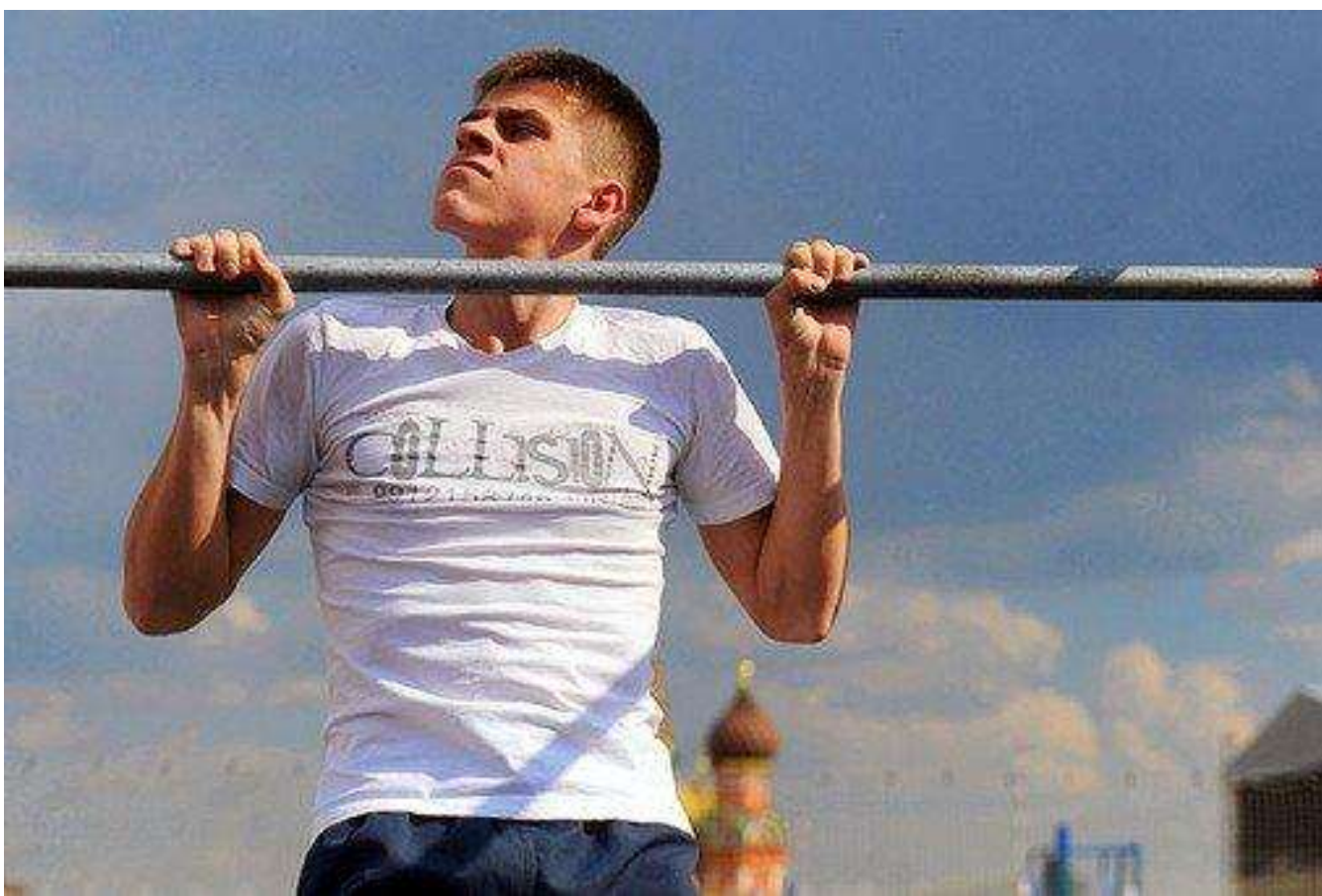
В новом формате ГТО, например, не будет толкания ядра или метания учебной гранаты (специалисты говорят, что сейчас приобрести такую гранату можно только на заказ), а также велосипедного кросса, бега на коньках и лазания по канату с помощью ног.

Зато осталась в программе стрельба, правда, из пневматической винтовки или электронного оружия, а не из малокалиберной винтовки, как раньше. У каждого участника будет 10 минут на пять зачетных выстрелов, которые должны производиться с 5 или 10 десяти метров из положения сидя или стоя.

Метание теннисного мяча в советское время проводилось на расстояние, а сейчас это будет упражнение на точность. Необходимо будет попасть в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см с шести метров. Участнику будет предоставлено право выполнить пять бросков, количество попаданий для сдачи норматива зависит от возраста участника.

Среди новых испытаний - челночный бег, рывок гири массой 16 кг (для участников от 18 лет), а также наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами. Последнее задание будет считаться выполненным, если участник касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

Количество видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения значков ГТО, зависит от возрастной группы и половой принадлежности участника.



**Значок ГТО = 10 баллов к ЕГЭ?**

Предложение Владимира Путина о том, чтобы результаты сдачи норм ГТО, которые будут вноситься в аттестат, учитывались при поступлении школьников в вузы, вызвало большой общественный резонанс. Многие сетуют на то, что с каждым годом в России все больше детей, которых освобождают от уроков физкультуры или как минимум от тяжелых нагрузок по состоянию здоровья.

В советские времена сдача нормативов ГТО никак не влияла на дальнейшие перспективы школьников. Сейчас же обладатели золотого и серебряного знака ГТО могут получить дополнительные 10 баллов при сдаче экзаменов в ВУЗы в 2015 году. Об этом сообщило Минобрнауки РФ, которое опубликовало порядок начисления дополнительных баллов при сдаче экзаменов в ВУЗы. Дополнительные 10 баллов смогут получить следующие категории абитуриентов:

- обладатели золотого и серебряного знака ГТО при поступлении в ВУЗы любого профиля;
- чемпионы и победители первенства Европы и мира;
- призеры и чемпионы Олимпийских, Сурдлимпийских и Паралимпийских игр;
- получившие при окончании школы аттестат с отличием;
- волонтеры;
- участники физкультурных мероприятий, творческих конкурсов, олимпиад;
- абитуриенты, получившие высокую оценку в ВУЗе за предъявленное сочинение, которое они написали в 11-ом классе школы.

Кроме того, обладатели бронзового знака ГТО, последовательно выполнившие эти нормативы для каждой возрастной группы, могут быть признаны участниками физкультурных мероприятий и также получить дополнительные 10 баллов.

### **«Обязаловки» не будет?**

Одним из основных принципов нового формата ГТО называется добровольность. Однако сможет ли современный комплекс ГТО избежать участи «обязаловок» в условиях реальности нашей страны?

В своем недавнем выступлении министр спорта РФ Виталий Мутко подчеркнул, что выполнение норм ГТО не нужно делать обязательным и ни в коем случае нельзя подводить уроки физкультуры в школах под их выполнение.

«Напоминаю о том, что выполнение норм ГТО — дело исключительно добровольное. Не надо никаких «обязаловок» и установок, не надо подгонять уроки физкультуры под ГТО. Нужно убедить человека, что надо вести здоровый образ жизни. Все должно строиться естественно. Кроме того, надо, чтобы фирменный стиль ГТО продвигался, ассоциировался со здоровым образом в жизни. Этот вопрос в регионах нужно развивать».