

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Распределение граждан по ступеням с учетом пола и возраста:

- 1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет (1-2 класс);
- 2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет (3-4 класс);
- 3 ступень – мальчики и девочки от 11 до 12 лет (5-6 класс);
- 4 ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет (7-9 класс);
- 5 ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет (10-11 класс);
- 6 ступень – мужчины и женщины от 18 до 29 лет;
- 7 ступень – мужчины и женщины от 30 до 39 лет;
- 8 ступень – мужчины и женщины от 40 до 49 лет;
- 9 ступень – мужчины и женщины от 50 до 59 лет;
- 10 ступень – мужчины и женщины от 60 до 69 лет;
- 11 ступень – мужчины и женщины старше 70 лет.

Каждая из одиннадцати ступеней комплекса включает требования к усвоению и владению теоретическими знаниями и навыками, а также содержит нормативы для выполнения практических испытаний (тестов).

Структура каждой ступени одинакова и включает в себя три блока:

- виды испытаний (тесты), которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;
- нормативы, которые позволяют дать оценку развитию физических качеств, двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;
- рекомендации недельного двигательного режима для успешной подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО.

В свою очередь, испытания (тесты) подразделяются на обязательные и факультативные (по выбору).

К обязательным испытаниям (тестам) относятся испытания по определению уровня развития быстроты, силы, выносливости и гибкости с учетом ступеней комплекса ГТО.

Тесты по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, овладению навыками прикладного характера.

Уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта оценивается по следующим вопросам:

- значение физической культуры и спорта;
- 20
- влияние средств физической культуры на уровень здоровья, повышение физической и умственной работоспособности;

- гигиенические аспекты самостоятельных занятий физической культурой;
- средства и методы контроля физического состояния при применении различных форм физической культуры;
- методические основы самостоятельных занятий;
- исторические аспекты развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и двигательными навыками в физкультурно-спортивной деятельности.

Требования к рекомендациям недельного двигательного режима предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, который необходим для подготовки к выполнению испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения, укрепления и поддержания на должном уровне здоровья человека.

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р

«План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Распоряжением утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на период 2014-2017 годов

(далее – План) на федеральном, региональном и местном уровнях, включая меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

План предусматривает три этапа внедрения комплекса:

- **первый, организационно-экспериментальный этап** (май 2014 г. - декабрь 2015 г.) предусматривает внедрение комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций. В 2014 году комплекс ГТО внедрен в 12 субъектах Российской Федерации, перечень которых утвержден приказом Минспорта России от 9 июля 2014 г. № 574/1, исходя из наличия у субъектов опыта тестирования физической подготовленности населения. В 2015 году внедрение комплекса ГТО будет осуществляться в 61 субъекте Российской Федерации. Также на первом этапе предусматривается реализация организационных мероприятий во всех субъектах Российской Федерации, включая создание системы обучения кадров,

6 Прим.: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р

«План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/1165r_30062014.pdf

21

электронной базы данных и интернет-портала комплекса ГТО, создание и материально-техническое оснащение Центров тестирования, а также информационно-пропагандистское, научное и методическое обеспечение для подготовки граждан, в том числе самостоятельно, к выполнению нормативов комплекса ГТО.

- второй этап (2016 г.) предусматривает внедрение комплекса ГТО среди обучающихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации.
- третий этап (2017 г.) предусматривает внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения Российской Федерации во всех субъектах Российской Федерации.

План также предусматривает:

- совершенствование законодательной базы и разработку нормативно-правовых актов;
- научно-методическое, информационно-пропагандистское сопровождение введения комплекса;
- создание центров тестирования, включая материально-техническое оснащение;
- утверждение порядка организации тестирования для различных групп населения и награждения граждан знаками отличия комплекса;
- создание и работу физкультурно-спортивных клубов в коллективах и по месту жительства.

В 2014-2017 годах ориентировочное количество участников тестирования, осуществляющих соответствующую подготовку в рамках комплекса ГТО, должно составить 10 млн. человек.

Комплекс ГТО направлен на массовое привлечение граждан к занятиям физической культурой и спортом и приведет к положительным результатам, проявляющимся в различных аспектах социально-экономической жизни страны.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 7 утверждает государственные требования к уровню физической

подготовленности населения на основании выполнения нормативов комплекса ГТО, оценки уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, рекомендаций к недельному двигательному режиму.

7 Прим.: Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от 08 июля 2014 г. №545 //<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/23355/>

22

Приказы Министерства спорта Российской Федерации «О Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 8

регламентируют создание и определяют состав и порядок деятельности Комиссии,

являющейся совещательным органом при Министерстве спорта Российской Федерации,

образованным в целях обеспечения взаимодействия федеральных органов государственной

власти, общественных объединений, научных и других организаций при рассмотрении

вопросов, связанных с введением в действие в Российской Федерации комплекса ГТО.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении списка

субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную

апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне» 9 утверждает список субъектов Российской Федерации, участвующих в

организационно-экспериментальной апробации внедрения комплекса ГТО в 2014 году__