

# **«Современные изменения в ВФСК ГТО как актуальная новость в сфере мониторинга образования»**

Выполнила: воспитанница МБОУ ДО «БСШ» Васичева Ярослава  
Андреевна

Тренер преподаватель: Робец Лариса Илларионовна

- ▶ В данной работе будет рассмотрено:
- ▶ Одна из главных новостей: Увеличение возрастных ступеней - с 23 марта 2023 года количество возрастных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- ▶ Главные изменения с 2023 года в нормативах и структуре ВФСК ГТО. Введены новые виды испытаний, а также пересмотрены требования к выполнению нормативов.
- ▶ Сравнительный анализ нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для возрастной группы от 16 до 17 лет включительно с 2014 года.

 <https://национальныепроекты.рф/news/v-leningradskoy-oblasti-startoval-festival-poznakomlyus-s-gto>



**ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

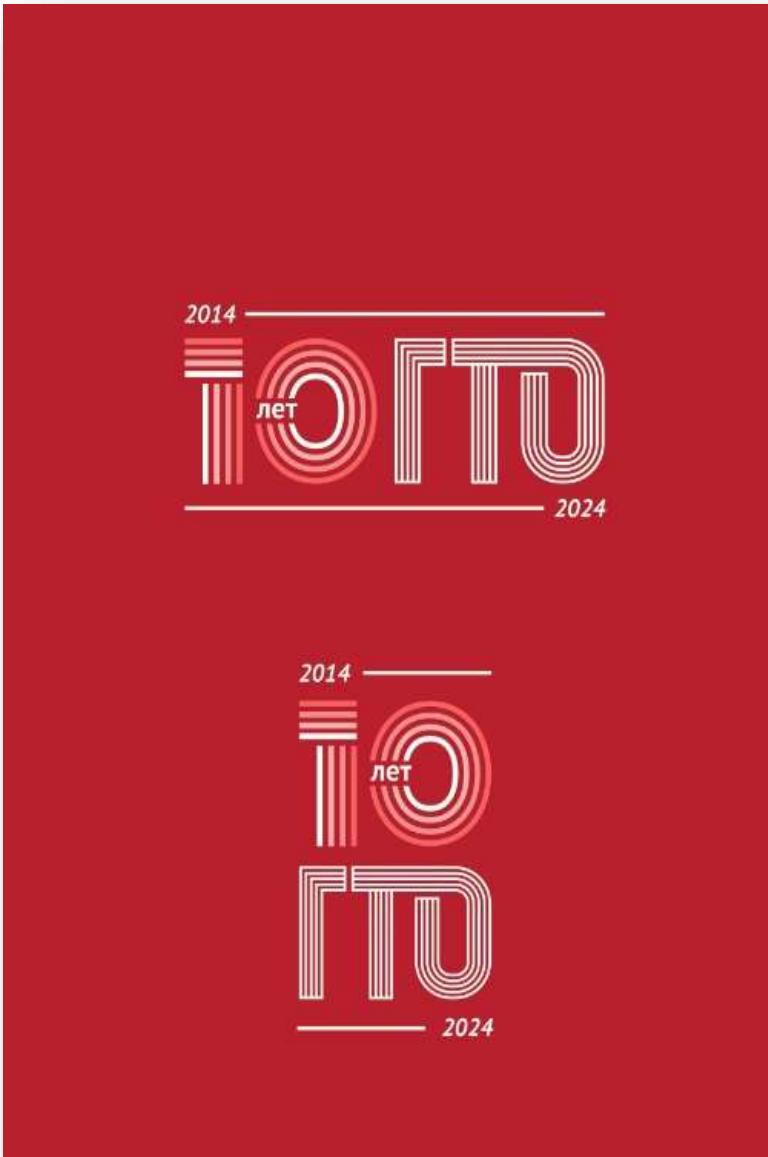
**ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

от 17 января 2023 г. № 33

МОСКВА

**О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)**

- ▶ **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»** - программная и нормативная основа системы физического воспитания граждан Российской Федерации, устанавливающая государственные требования к уровню их физической подготовленности.



# ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ КОМПЛЕКСА ГТО

- ▶ **Одна из главных новостей.**
- ▶ С 23 марта 2023 года количество возрастных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) увеличилось с 11 возрастных ступеней до 18.
- ▶ «Теперь для детей и подростков шаг установлен в два года, что логично отражает уровень развития организма и основных физических качеств человека по законам природы! У взрослых шаг с десяти лет сократится до пяти, и, как следствие, комплекс ГТО, очень надеюсь, станет более привлекательным для трудовых коллективов», — комментирует нововведение заместитель генерального директора федерального оператора ГТО Александр Карпов.
- ▶ В свою очередь, замглавы Минспорта РФ Одес Байсултанов считает, что новая разбивка ступеней позволит россиянам «чаще проверять свои физические навыки, чтобы постоянно оставаться в отличной форме».

**ОБНОВЛЁННЫЕ  
ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ  
КОМПЛЕКСА ГТО**

ГТО  
Государственный центральный институт физической культуры и спорта

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ	от 6 до 7 лет	ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 30 до 34 лет
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ	от 8 до 9 лет	ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 35 до 39 лет
ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ	от 10 до 11 лет	ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 40 до 44 лет
ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ	от 12 до 13 лет	ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 45 до 49 лет
ПЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 14 до 15 лет	ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 50 до 54 лет
ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ	от 16 до 17 лет	ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 55 до 59 лет
СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ	от 18 до 19 лет	ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 60 до 64 лет
ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ	от 20 до 24 лет	СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 65 до 69 лет
ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 25 до 29 лет	ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 70 лет и старше

# СИНХРОНИЗАЦИЯ ТЕСТОВ С ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ

- ▶ В новой редакции, в основу структуры нормативов заложен принцип проверки конкретного физического качества: скорости; выносливости; силы; гибкости; а также скоростно-силовых возможностей, координационных способностей и прикладных навыков.
- ▶ Преимущество:
- **Во-первых:** такой подход позволяет оценивать уровни развития базовых физических качеств на каждом отрезке жизни.
- **Во-вторых:** расширяет возможности выбора для участника, какой тест выполнять.
- **В-третьих:** делает участие в комплексе ГТО проще, т.к. число нормативов на пути к знаку в новой редакции сократилось до 6-ти – на золото, и 5 – на серебро и бронзу.
- **В-четвертых:** такой подход позволил учесть обращения, связанные с особенностями природных и климатических условий (наличие или отсутствие снега) и материально-технических возможностей центров тестирования (наличие крытых манежей и беговых дорожек). Этот подход облегчит организационную работу на местах.

# ПОВЫШЕНИЕ «ПЛАНКИ» РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТОВ

- ▶ Динамика результатов тестирования за период с 2017-го по 2021-ый годы, показала постепенное улучшение результативности выполнения гражданами нормативов ГТО.
- ▶ Это значит, что возрастает уровень физподготовленности в стране. В связи с этим, нормативы незначительно повышены для золотого и серебряного знаков.
- ▶ Бронзовые нормативы снижены на 1,5-2%.



# Низкая «популярность» некоторых видов испытаний

- ▶ Анализ массива данных показал низкую «популярность» у населения некоторых видов испытаний.
- ▶ В связи с этим:
  - Бег на 60 м. в во 2 ступени – заменен на «бег 30 м». Потому что он затруднителен для школьников начальных классов по физиологии развития и противоречит принципу оздоровительной направленности комплекса ГТО.
  - Бег на 2 и 3 км у подростков – заменен на 1,5 и 2 км соответственно, так как не соответствует школьной программе по физкультуре и является завышенным по отношению к реальным физическим возможностям «выносливости» на данном этапе развития организма.
  - Бег на лыжах 5 км у подростков – заменен на 3 км, согласно реальным физическим возможностям организма в данном возрасте.
  - Бег на 30 м. и челночный бег 3x10 м. – начиная с 16 лет – исключены, как травмоопасные для суставов и мышц задней поверхности бедра.
  - Прыжок в длину с разбега – также исключен, т.к. почти не используется при тестировании скоростно-силовых способностей.
  - При этом для взрослых добавлен бег 1 000 метров. Причина в том, что 2 и 3 км. На практике бежать затруднительно. Эти виды вызывают неуверенность и отталкивают взрослое население от участия в тестировании.

Сравнительный анализ нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для возрастной группы от 16 до 17 лет включительно с 2014 года.



	<b>2014</b>	<b>2019</b>	<b>2023</b>
Нормативные документы	Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «(ГТО)» (утратил силу)	Приказ Минспорта России от 12.02.2019 N 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО)» (утратил силу)	Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «(ГТО)»
Номер ступени	5	5	6

## Раздел: «Обязательные испытания (тесты)»

	2014	2019	2023
Обязательные испытания (тесты)	4	4	4
Скоростные возможности	1.Бег на 100 м (с)	1.Бег на 30 м (с) • Бег на 60 м (с) • Бег на 100 м (с)	1.Бег на 60 м (с) • Бег на 100 м (с)
Выносливость	2.Бег на 2000 (мин,с) • Бег на 3000 (мин, с)	2.Бег на 2000 (мин,с) • Бег на 3000 (мин, с)	2.Бег на 2000 (мин,с) • Бег на 3000 (мин, с) • Бег на лыжах на 3 км (мин, с) • Бег на лыжах на 5 км (мин, с) • Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) • Кросс на 5 км (бег попересеченной местности) (мин, с)
Сила	3.Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) • Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) • Рывок гири 16 кг (количество раз) • Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3.Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) • Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) • Рывок гири 16 кг (количество раз) • Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3.Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) • Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) • Рывок гири 16 кг (количество раз) • Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
Гибкость	4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
Испытаний (всего)	8	10	13

# Вывод по разделу: «Обязательные испытания (тесты)»

Сравнение нормативов по годам:

2014 год: Включал испытания, такие как бег на 100 м, подтягивание и рывок гири, что акцентировало внимание на силовых и скоростных качествах.

2019 год: Введены новые дистанции бега, такие как 30 м и 60 м, что указывает на акцент на быстроте и скорости реакции.

2023 год: Включение лыжных гонок и кросса на 3 и 5 км подчеркивает важность выносливости. Это также свидетельствует о более разнообразном подходе к физической подготовке.

# **Вывод по разделу: «Обязательные испытания (тесты)»**

## **Перенос лыж и кросса в категорию выносливости:**

Лыжи и кросс по пересеченной местности были перенесены из практических навыков в категорию выносливости. Это изменение подчеркивает акцент на развитие выносливости как ключевого компонента физической подготовки. В результате, участники теперь должны продемонстрировать свои способности в более разнообразных условиях, что может повысить общий уровень физической подготовки.

## **Увеличение общего количества испытаний:**

Общее количество испытаний увеличилось с 8 до 13. Это расширение программы ГТО позволяет более полно оценить физическую подготовку участников, охватывая различные аспекты, такие как скорость, сила и выносливость. Увеличение числа испытаний может способствовать более комплексному развитию физических качеств и улучшению общей физической формы.

## **Изменение сложности нормативов:**

Нормативы на бронзу стали легче выполнимыми, что может способствовать большему количеству участников, достигающих этого уровня. Однако нормативы на серебро и золото стали сложнее, что может повысить уровень конкуренции и мотивацию для достижения более высоких результатов.

## Раздел: «Обязательные испытания (тесты)»

	2014	2019	2023
Испытания (тесты) по выбору	9	9	2
Скоростные силовые возможности	<p>5.Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> <p>6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</p>	<p>5.Челночный бег 3 x 10 м (с)</p> <p>6.Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> <p>7.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</p>	<p>5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</p>
Прикладные навыки	<p>7.Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) 700 г (м)</p> <p>8.Бег на лыжах на 3 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 5 км (мин, с)</p> <p>Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) -<b>БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ</b></p> <p>Кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) – <b>БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ</b></p> <p>9. Плавание на 50 м (мин, с) на бронзу и серебро – <b>БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ</b></p> <p>10.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)</p> <p>11.Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км</p> <p>12. Самозащита без оружия (очки)</p>	<p>8.Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) 700 г (м)</p> <p>9.Бег на лыжах на 3 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 5 км (мин, с)</p> <p>Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)</p> <p>Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)</p> <p>10. Плавание на 50 м (мин, с)</p> <p>11.Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»</p> <p>12. Самозащита без оружия (очки)</p> <p>13.Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км <b>(количество очков)</b></p>	<p>6.Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) 700 г (м)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Плавание на 50 м (мин, с)</li> <li>• Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»</li> <li>• Самозащита без оружия (очки)</li> <li>• Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км <b>(количество навыков)</b></li> </ul>

# Вывод по разделу: «Испытания (тесты) по выбору»

Сравнение нормативов по годам:

В 2014 году в тестировании исходили из классических видов физической нагрузки, включая прыжок в длину, метание, бег на лыжах и кросс.

В 2019 году произошли изменения: добавился челночный бег, что, вероятно, увеличивает акцент на скоростно-силовых возможностях. Нормативы и описания испытаний стали более разнообразными, но основная структура осталась схожей: метание, плавание, стрельба, самозащита и туристические навыки.

В 2023 году наблюдается дальнейшая стандартизация испытаний: упрощены некоторые показатели, однако наиболее важные элементы, такие как туристский поход и самозащита, сохранили свои позиции как экзамены на навыки разнообразия, практичности и физической подготовки.

# Вывод по разделу: «Испытания (тесты) по выбору»

**Уменьшение общего количества испытаний:** В рамках системы ГТО наблюдаются значительные изменения в структуре испытаний. В 2014 и 2019 годах количество испытаний по выбору составляло 9, тогда как в 2023 году их число сократилось до 2. Это означает, что все прикладные навыки теперь объединены в один тест, что упрощает процесс выполнения нормативов.

Несмотря на сокращение количества испытаний, сами тесты не претерпели значительных изменений. Это говорит о том, что акцент в системе ГТО сместился в сторону упрощения и оптимизации, позволяя участникам сосредоточиться на выполнении одного из прикладных навыков, вместо необходимости проходить множество различных испытаний. Такой подход может способствовать повышению доступности и привлекательности программы для молодежи, однако также вызывает вопросы о полноте оценки физической подготовки и разнообразия навыков, необходимых для успешного выполнения нормативов.

**Изменение сложности нормативов:** В целом, изменения сложности нормативов не являются значительными. Все годы сохраняется акцент на базовых физических навыках, которые, несмотря на стандартизацию, представляют собой потенциальные сложности для молодежи.

Однако следует отметить, что плавание и туристский поход претерпели некоторые изменения. В 2014 году плавание на 50 м не учитывало время для бронзовой и серебряной медалей, кросс по пересеченной местности на 3 и 5км также были без учета времени, в то время как в 2019 и 2023 годах время стало учитываться. Туристский поход по-прежнему требует проверки навыков, однако критерии оценивания изменились от простого указания расстояния к более тщательной проверке навыков, что может повлиять на общее восприятие сложности этого испытания.

# «Количество испытаний для возрастной группы и получения знака отличия»

	2014	2019	2023
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса			
Золото	12	13	6
Серебро	12	13	5
Бронза	12	13	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса			
Золото	8	9	6
Серебро	7	8	5
Бронза	6	7	5

## Вывод по разделу: «Количество испытаний для возрастной группы и получения знака отличия»

В 2014 и 2019 годах наблюдается стабильное количество физических качеств и прикладных навыков, необходимых для получения знака отличия (по 12 для каждого уровня).

В 2019 году количество навыков увеличилось — до 13 для всех уровней, что свидетельствует о стремлении внедрить дополнительные испытания и увеличить физическую подготовленность участников.

Однако в 2023 году количества необходимых физических качеств и прикладных навыков значительно сократилось: для золота стало достаточно выполнить только 6 испытаний, для серебра — 5, и для бронзы — 5. Это указывает на то, что требования к участникам были значительно упрощены.

Что касается общего количества испытаний (тестов), то в 2014 и 2019 годах это число также росло (с 8 до 9 для серебра, с 6 до 7 для бронзы), но в 2023 году количество необходимых для выполнения тестов вновь снизилось до 6, 5 и 5 соответственно. Это может говорить о стремлении более эффективно организовать процесс сдачи норм ГТО и привлечь большее количество людей к активным физическим занятиям, снижая барьер входа.

*В целом, видна тенденция к упрощению системы, что может способствовать росту участия в программе ГТО.*

- ▶ **Ключевые тенденции:**
  - Сокращение разнообразия испытаний по выбору: Упрощение и стандартизация испытаний, что может сделать программу более привлекательной, но вызывает опасения о полноте оценки физической подготовки.
  - Изменение требований к нормативам: Акцент на выносливости и упрощение нормативов для бронзовой медали, что может привести к количественному увеличению участников, но при этом требуется понять, не снизит ли это общий уровень физической подготовленности.
- ▶ **Выводы:** Система ГТО претерпела значительные изменения за последние годы, что выражается в увеличении числа испытаний, акценте на выносливости и упрощении нормативов. С одной стороны, это может привлечь больше молодежи к физическим активностям, а с другой — вызвать вопросы о качестве и уровне физической подготовки участников. В будущем необходимо сбалансировать доступность программы с сохранением достаточного уровня требований и разнообразия испытаний, чтобы обеспечить высокие стандарты физического воспитания среди молодежи.

# Список литературы

- ▶ 1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.12.2024).
- ▶ 2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 г. № 90 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" [Электронный ресурс]. – Зарегистрировано в Минюсте России 11.03.2019 № 54013. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.12.2024).
- ▶ 3. Постановление Правительства Российской Федерации от 17 января 2023 г. № 33 "О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.12.2024).

**Благодарю за внимание!**