Нормативы комплекса ГТО

как оценка.

Объективно или нет?

(реферат-мнение)



**Выполнил: Семененко Николай**

**ГФМЛ №30, класс 9-5**

Оглавление

1. Комплекс ГТО – история и современность
2. Нормативы комплекса ГТО
3. Объективная оценка – основная цель
4. Заключение
5. Комплекс ГТО – история и современность

 Не одно поколение жителей нашей страны так, или иначе сталкивались в своей жизни с комплексом ГТО. С раннего детства нам знакомы строчки из стихотворения С.Я. Маршака "Рассказ о неизвестном герое": "Знак ГТО на груди у него. Больше не знают о нём ничего… Много в столице таких же значков. К славному подвигу каждый готов!"

 Что же такое комплекс ГТО? Комплекс ГТО являлся государственной системой программно-оценочных нормативов и требований по физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения

 11 марта 2015 года комплекс ГТО отпраздновал свою 84-ю годовщину, поскольку 11 марта 1931 года, комплекс был утверждён Всесоюзным советом физической культуры (ВСФК) при Центральном исполнительном комитете (ЦИК) СССР.

 В период с 1931 по 1934 гг комплекс ГТО развивался, дорабатывался и формировался его окончательный состав. Тогда же была заложена многоступенчатость ГТО. I ступень изначально включала в себя 21 испытание, при этом 13 из них имели фиксированные нормативы; II ступень — 24 испытания, 19 из которых с нормативами.

 Изначально, нормы ГТО разрабатывались для взрослого населения, однако довольно скоро стало понятно, что школьникам необходим свой комплекс. Специально для них был создан комплекс БГТО – "Будь готов к труду и обороне", целью которого было "широкое развёртывание детского самодеятельного физкультурного движения, всестороннее физическое развитие пионеров и школьников, укрепление их организма и привитие им физкультурных навыков". Нормативов было 13, а критериев оценки 3.

 Успешно выполнившие нормы получали значки ГТО или БГТО, а позднее — удостоверения.



*Знаки ГТО 1931-36 гг.*

 На протяжении 60 лет комплекс ГТО многократно дорабатывался из расчёта разных возрастных групп, климатических особенностей территорий и политической ситуации на мировой арене. Например, в бесснежных районах лыжные походы заменялись пешими, а в военное время к испытаниям добавлялись лазание по шесту и деревьям, также переноска ящика с патронами и другие прикладные дисциплины. При этом число самих нормативов постепенно сокращалось.

 В 1940 году для получения значка ГТО I ступени нужно было пройти 14 испытаний, II ступени — 15, а для БГТО – 11. После 1948 года для ГТО I и II ступени осталось по 9 нормативов, для БГТО – 7. Зато были введены оценки "сдано" и "с отличием" и соответствующие значки.

 Изменения в комплекс ГТО вносились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах. Последний Физкультурный комплекс ГТО советского периода был утвержден постановлением ЦК КПСС и Советом Министров СССР 17 января 1972 года. Он имел  5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования): 1-я - "Смелые и ловкие" - 10-11 и 12-13 лет, 2-я - "Спортивная смена" - 14-15 лет, 3-я - "Сила и мужество" - 16-18 лет, 4-я - "Физическое совершенство" - мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет, 5-я - "Бодрость и здоровье" - мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

 В Вооружённых Силах СССР с 1972 года действовал военно-спортивный комплекс (ВСК), соответствующий 4-й ступени ГТО.
 Физкультурный комплексе ГТО включал бег, прыжки, метание, плавание, лыжные гонки, стрельбу и т.п., научно-практические сведения по физической культуре и спорту, правила, умения и навыки в области гражданской обороны, а также личной и общественной гигиены и др.

 С 1974 года проводились всесоюзные первенства по многоборьям ГТО

 Постепенно популярность ГТО стала угасать. К 1988 году число норм сократилось до трёх, а возрастные категории укладывались в диапазон от 10 до 27 лет. Ещё до распада СССР ставился вопрос о полном упразднении комплекса, а некогда громкая аббревиатура перекочёвывала в анекдоты.

 Однако, Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) комплекс ГТО был возвращен в нашу жизнь. Согласно указанному Постановлению:

**Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

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

**Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

.2. Нормативы комплекса ГТО

Структура комплекса ГТО включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

1. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
2. То же от 9 до 10 лет.
3. То же от 11 до 12 лет.
4. Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
5. То же от 16 до 17 лет.
6. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
7. То же от 30 до 39 лет.
8. То же от 40 до 49 лет.
9. То же от 50 до 59 лет.
10. То же от 60 до 69 лет.
11. То же старше 70 лет.

 Нормативы ГТО охватывают 40 видов тестов, но в каждой из 11 ступеней достаточным для получения определенного знака является выполнение 3-8 тестов с правом выбора варианта теста. Например, для получения золотого знака юношей 16-17 лет ему необходимо выполнить шесть обязательных тестов, из которых половина имеет 2-4 варианта, и два из пяти тестов по выбору, часть из которых имеет 2-4 варианта. Для получения серебряного знака в этой категории достаточно выполнить 7 тестов, а бронзового – 6 тестов. Но выбранные тесты для награждения соответствующим знаком должны давать возможность оценить силу, гибкость, быстроту и выносливость тестируемого.

 В качестве Приложения №1 к настоящему Реферату я предлагаю рассмотреть Таблицу норм ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень), в которой отражены как виды обязательных испытаний, так и виды испытаний по выбору, а также указаны те нормативы (времени, количества раз и т.п.), которые необходимы для сдачи каждого норматива на золотой, серебряный, либо бронзовый значок.

 Министерством спорта Российской Федерации 23.07.2014 разработаны «Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Согласно этому документу выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для подготовки к выполнению каждого вида испытания (теста) участники выполняют физические упражнения (разминку) под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

рывок гири;

поднимание туловища из положения лежа на спине.

Нормативы ГТО были тщательно и детально разработаны в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста

3.Объективная оценка – основная цель

Предполагается, что ГТО – это самый объективный инструмент оценки физического здоровья нации, что важно для решения задач государственного и социально-экономического планирования. Кроме того, ГТО позволит каждому человеку получить объективную оценку своих физических возможностей и станет ключевой мотивацией к здоровому образу жизни. Наконец, ГТО – это хороший критерий для распределения финансовой поддержки регионов, своего рода индикатор вовлеченности людей в занятия спортом и физкультурой.

Все эти доводы заслуживают внимания, и я считаю, что сдача нормативов комплекса ГТО прежде всего должна стимулировать человека к формированию здорового образа жизни, к занятиям физической культурой. Государство, исходя из данных о выполнении нормативов ГТО школьниками и студентами, сможет правильно сформировать бюджетную политику, а также скорректировать, если это будет необходимо, образовательные стандарты в области занятий физической культурой.

 Однако, возникает вопрос о том, насколько объективна сама оценка, выставляемая за выполнение нормативов комплекса ГТО. Обратившись к Приложению №1 мы видим, что абсолютно для всех детей в возрасте от 13 до 15 лет установлены единые нормативы, согласно которым оценивается выполнение каждого из видов испытаний комплекса ГТО. Различие сделано только по признаку пола, и нормативы для мальчиков несколько отличаются от нормативов для девочек. В остальном, для получения отличной оценки (золотой значок) каждый мальчик от 13 до 15 лет должен выполнить испытания не ниже определенного норматива.

При этом, не учитывается уровень изначальной спортивной подготовки школьника, его рост, вес, состояние здоровья, физического развития.

 Особенно важно, что речь идет о комплексе испытаний, и такой подход не всегда позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого ученика. Например, мне кажется, что крайне положительный эффект можно было бы получить, учитывая активность ученика, его желание выполнить максимально возможное количество испытаний (как обязательных, так и дополнительных). Думаю, что оценивая сдачу нормативов комплекса ГТО, нельзя упускать из виду основную цель данного комплекса, которая состоит в укреплении здоровья и увеличении продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки. Таким образом, учитель (тренер, преподаватель) должен иметь возможность подходить дифференцированно к каждому из детей, сдающих нормативы ГТО. Безусловно, при этом необходимо ориентироваться на установленные нормативы, что позволит придерживаться общей правильной, так сказать, средней оценки при выполнении нормативов учащимися. Возможность отступления от установленных нормативов, с выставлением отличной (хорошей) оценки за сдачу норматива несколько ниже, чем должно быть, позволит стимулировать активные занятия физкультурой, стремление к здоровому и активному образу жизни для каждого ученика.

 И ещё хотелось бы отметить, что решение вопроса об оценке сдачи нормативов, проведенное без формализма, без принудиловки, поможет избежать отторжения самого процесса физической и спортивной динамики. Пусть на это уйдёт больше времени, но пусть каждый ребёнок, включающийся в этот комплекс, выберет себе ту физическую активность, которая вызывает у него личный интерес, позволяет проявить свои природные умения и навыки, быстрее добиться успеха и  придаст ребёнку уверенность в своих возможностях.

1. **Заключение**

 В заключение моего реферата хотелось бы остановиться на том, что возвращение комплекса ГТО в нашу жизнь я считаю правильным и своевременным шагом. Разумеется, внедрение определенных нормативов по каждому из видов испытаний, установленных в комплексе ГТО, невозможно без определения критериев оценки по каждому виду и возрастной группе.

Но у меня нет уверенности в том, что оценивая каждого ученика по единой шкале, установленной в нормативах ГТО, мы получаем объективную оценку его успеваемости по физической культуре. Тем более, что в рамках массовой школы крайне трудно создать возможность, при которой для каждого ученика будет организована сдача норматива в том момент, когда он будет к этому готов. Ведь на готовность человека к успешной сдаче норматива ГТО по каждому из видов испытаний может влиять множество факторов: состояние здоровья в данный момент, наличие больших физических или интеллектуальных нагрузок и т.п.

Таким образом, я выступаю за проведение индивидуального подхода данном вопросе.

 Я убежден в том, что гораздо важнее создать мотивацию, условия, чтобы ребёнок развивался и в перспективе стремился сдавать эти нормативы только на "отлично". Но если у него что-то не получается, ничего в этом страшного нет. Порой вполне объективной будет отличная оценка для ученика, который, не укладывается в нормативы, но на основе собственной динамики старается улучшить свой уровень физической готовности.

 Комплекс ГТО должен стать фундаментом, на котором будет строиться всё остальное, и, возможно, необходимое останется, а что-то будет отброшено. Главное, чтобы индивидуальный подход не сменился очередными стройными шеренгами отчётностей.

**Приложение№1**

**4 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | - бронзовый значок |   | - серебряный значок |   | - золотой значок |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 13-15 лет** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
|   |   |   |   |   |   |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 |   |   |   |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | Ладонями | Пальцами | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | 0.43 | Без учета | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. |

**Список использованной литературы:**

# Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. Москва "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

# Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

# «Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Министерства спорта Российской Федерации от 23.07.2014 .

# Материалы сайта <http://www.gto-normy.ru/category/gto-normativy/>;

# Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Издательство «Физкультура и спорт», М., 1972.;

# Материалы сайта <http://minsportfcp.ru/news/>;