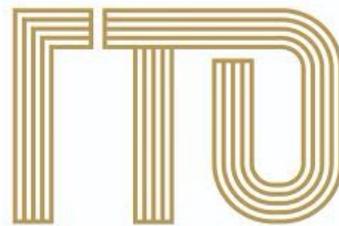




МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»

Предложения по совершенствованию и перспективы развития ВФСК ГТО на период 2023-2026 гг.

*Бобкова Е.Н., Смоленск, ФГБОУ ВО «СГУС»
Зюрин Э.А., Москва, ФНЦ ВНИИФК*

Предложения по совершенствованию Комплекса ГТО на 2023-2026гг.

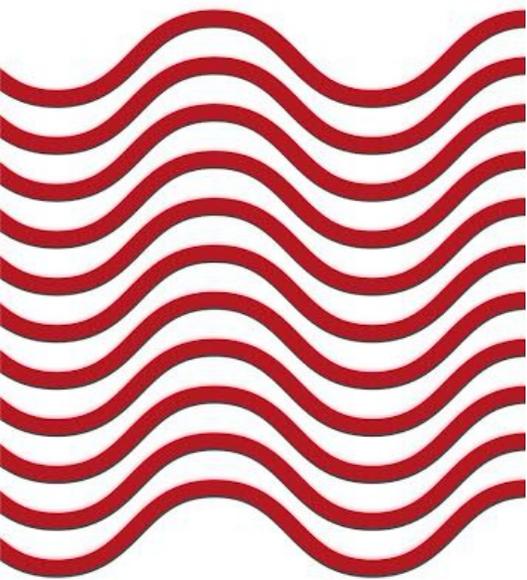
ВФСК ГТО 2018-2022 гг			ВФСК ГТО 2023-2026 гг		
Степень п/п	Возрастная группа, лет		Степень п/п	Возрастная группа, лет	
Первая ступень	дошкольники-школьники	6-8 лет	Первая ступень	дошкольники	6-7 лет
Вторая ступень	школьники	9-10 лет	Вторая ступень	школьники	8-9 лет
Третья ступень		11-12 лет	Третья ступень		10-11 лет
Четвертая ступень		13-15 лет	Четвертая ступень		12-13 лет
Пятая ступень		16-17 лет	Пятая ступень		14-15 лет
Шестая ступень		студенты трудоустроенные	18-29 лет		Шестая ступень
	Седьмая ступень			студенты трудоустроенные	18-19 лет
	Восьмая ступень				20-24 лет

ВФСК ГТО 2018-2022гг			ВФСК ГТО 2023-2026гг		
Степень п/п	Возрастная группа, лет		Степень п/п	Возрастная группа, лет	
Седьмая степень	трудящиеся	30-39	Девятая степень	трудящиеся	25-29
Восьмая степень		40-49	Десятая степень		30-34
Девятая степень		50-59	Одиннадцатая степень		35-39
Десятая степень	пенсионеры	60-69	Двенадцатая степень		40-44
Одиннадцатая степень		70+	Тринадцатая степень		45-49
			Четырнадцатая степень		50-54
			Пятнадцатая степень		55-59
			Шестнадцатая степень	60-64	
			Семнадцатая степень	пенсионеры	65-69
			Восемнадцатая степень		70+

Предложения по совершенствованию Комплекса ГТО на 2023-2026гг.

Физическое качество «Выносливость»

- 1) бег на 1000 м (мин, с);
- 2) бег на 1500 м (мин, с);
- 3) бег на 2000 м (мин, с);
- 4) бег на 3000 м (мин, с);
- 5) смешанное передвижение на 1000 м (мин, с);
- 6) смешанное передвижение на 2000 м (мин, с);
- 7) скандинавская ходьба на 3 км (мин, с);
- 8) бег на лыжах на 1 км (мин, с);
- 9) бег на лыжах на 2 км (мин, с);
- 10) бег на лыжах на 3 км (мин, с);
- 11) бег на лыжах на 5 км (мин, с);
- 12) передвижение на лыжах на 2 км (мин, с);
- 13) передвижение на лыжах на 3 км (мин, с).



Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

Физическое качество	№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Уровень сложности					
			Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)								
Быстрота	1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,8	5,1	6,9	6,4	5,3
		или бег на 60 м (с)	12,0	10,9	9,5	13,0	12,0	10,1
Выносливость	2.	Бег на 1500 м (мин, с)	9.10	8.29	6.50	10.15	9.19	7.14
		Бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	15.35	14.31	12.30	17.15	16.08	13.30
		или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с)	20.21	18.22	16.00	24.09	22.00	17.40

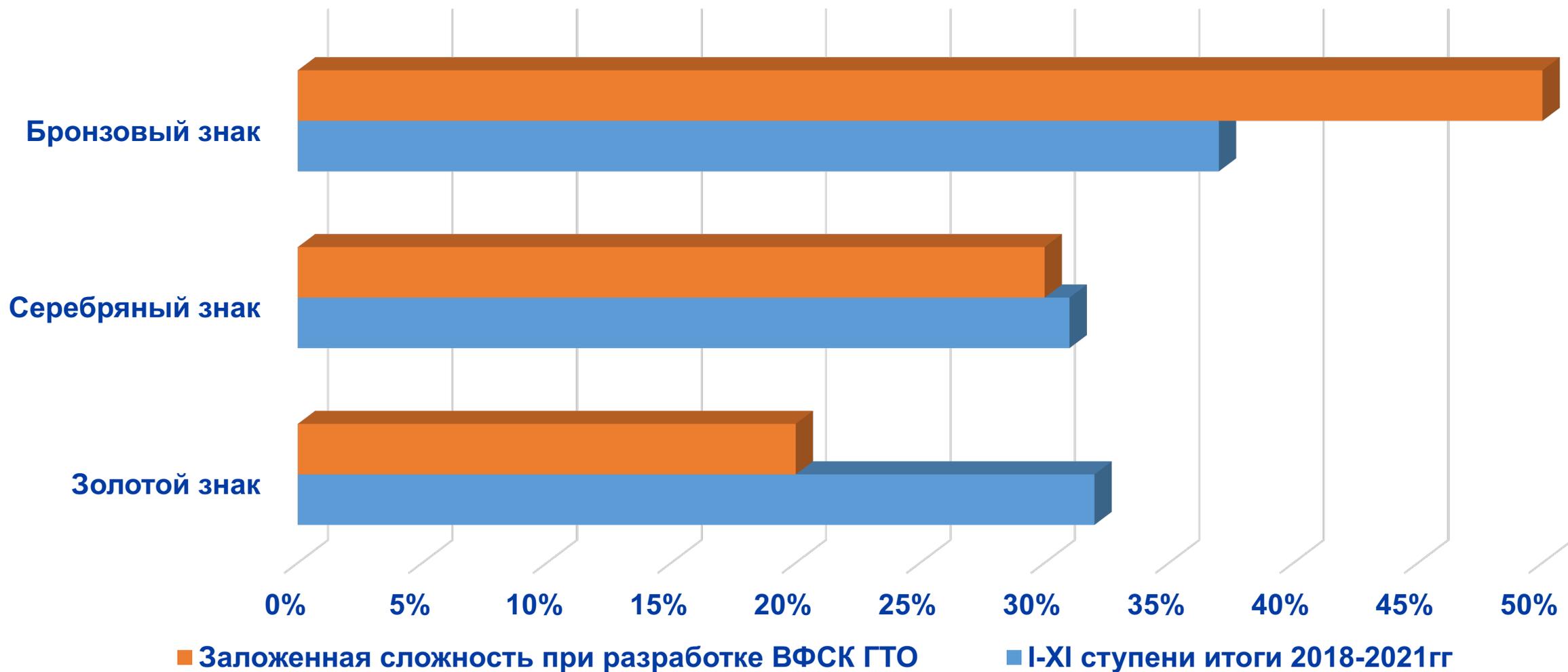
Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

Испытания (тесты) по выбору								
Ловкость	5.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,6	9,8	8,5	11,4	10,5	8,7
Скоростно-силовые способности	6.	Прыжок в длину с разбега (см)	189	214	285	162	180	250
		или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	117	133	160	102	117	150
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	30	42	20	24	36
Прикладные навыки	7.	Метание мяча весом 150 г (м)	17	21	27	11	14	18
		Плавание на 50 м (мин, с)	3.18	2.48	2.30	3.18	2.48	2.30

Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе 2018-2022гг	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе 2023-2026гг	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 2018-2022гг	7	7	8	7	7	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 2023-2026гг.	5	5	6	5	5	6

Актуализация нормативных требований на золотой, серебряный и бронзовый знаков отличия ВФСК ГТО



**Не популярные виды испытаний - менее 1% тестируемых,
в соответствующих возрастных группах, подлежащих
упразднению**

- бег на 60 м – во II и III ступени, в этих возрастных ступенях для оценки развития быстроты предлагается бег на 30 м;
- бег 2000 м в IV ступени (12-13 лет), качество выносливость тестируют бегом на 1500м,
- бег 3000 м в IV ступени (14-15 лет), качество выносливость тестируют бегом на 2000м,
- бег на лыжах 5 км в IV ступени (14-15 лет), качество выносливость тестируют бег на лыжах 3 км;
- бег 30 м и 3x10 м – начиная с VI ступени (16-17 лет) по VIII ступени (25-29 лет);
- прыжок в длину с разбега из всех возрастных ступеней, так как проявление скоростно-силовых способностей тестируют прыжком в длину с места



БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

