

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

ВФСК ГТО: понятие, содержание, особенности и нормативно-правовое регулирование



Указ Президента Российской Федерации

Перед Правительством и руководителями регионов поставлены задачи:

- **создать правовые и организационные условия для внедрения комплекса ГТО;**
- **ввести стимулирующие меры для повышения мотивации граждан к выполнению нормативов ГТО;**
- **провести мониторинг уровня физической подготовленности населения**



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, **п о с т а н о в л я ю:**

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований



2 100116 15253 8



Этапы внедрения Комплекса ГТО

**I этап - организационно-экспериментальный -
1 июля 2014 - 31 декабря 2015**

**I-VI ступени
(школы, ссузы, вузы)
12 регионов РФ**

II этап - 1 января 2016 - 31 декабря 2016

**I-VI ступени (школы, ссузы,
вузы всей страны),
апробация среди взрослых**

III этап - с 1 января 2017

**Все ступени
Все категории населения
Все регионы РФ**



Цель и задачи Комплекса

Задачи:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни;
- формирование потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом и ведении здорового образа жизни;
- модернизация системы физического воспитания и развития массового спорта в образовательных организациях.





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

Постановление Правительства Российской Федерации

№540 от 11 июня 2014г.

«Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

(в редакции Постановления Правительства
Российской Федерации от 30.12.2015г. № 1508)



ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 11 июня 2014 г. № 540

МОСКВА

Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" Правительство Российской Федерации **п о с т а н о в л я е т :**

1. Утвердить прилагаемое Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления при формировании проектов бюджетов на очередной финансовый год и плановый период предусматривать финансовое обеспечение расходов на реализацию мероприятий, предусмотренных планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Председатель Правительства
Российской Федерации

Д.Медведев



Всероссийский
федеральный спортивный комитет
«Ветеран труда и обороны»

Комплекс ГТО - программная и нормативная основа физического воспитания населения

Основные принципы Комплекса ГТО

- Добровольность и доступность
- Оздоровительная направленность
- Обязательность медицинского контроля
- Учет региональных особенностей
и национальных традиций





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

Структура Комплекса ГТО

I ступень - 6-8 лет

II ступень - 9-10 лет

III ступень - 11-12 лет

IV ступень - 13-15 лет

V ступень - 16-17 лет

VI ступень - 18-29 лет

VII ступень - 30-39 лет

VIII ступень - 40-49 лет

IX ступень - 50-59 лет

X ступень - 60-69 лет

XI ступень - 70 лет и старше

59 видов видов испытаний (тестов)

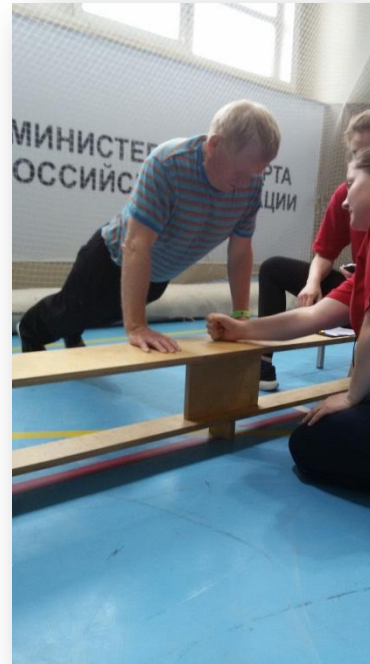
- быстрота
- выносливость
- сила
- гибкость
- ловкость
- прикладные навыки





Нормативы ВФСК ГТО

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 июня 2017 года №542 (на 2018-2021 годы)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ДИРЕКЦИЯ спортивно-педагогических ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

Instagram.com/vfsk_gto | Fb.com/vfskgo | Vk.com/vfsk_gto | Youtube.com/vfskgtorussia



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



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

Знаки отличия ГТО





Отчетные периоды

Учебный год

для обучающихся
I-VI возрастных ступеней

Все знаки отличия
за отчетный период

Золотые знаки отличия
за промежуточный отчетный период,
серебряные и бронзовые знаки отличия
для участников, перешедших из одной
возрастной ступени в другую



Золотые знаки отличия
за промежуточный отчетный период,
серебряные и бронзовые знаки отличия
для участников, перешедших из одной
возрастной ступени в другую

Все знаки отличия
за отчетный период

Календарный год

для трудоспособного населения и пенсионеров
VI-XI возрастных ступеней



Количество обладателей знаков отличия ГТО в МО МР «Удорский»



КОЛИЧЕСТВО
граждан МО МР «Удорский»,
выполнивших нормативы
испытаний Комплекса ГТО
на знаки отличия

в 2016 году

ЗОЛОТО: 23
СЕРЕБРО: 2
БРОНЗА: 0



КОЛИЧЕСТВО
граждан МО МР «Удорский»,
выполнивших нормативы
испытаний Комплекса ГТО
на знаки отличия

в 2017 году

ЗОЛОТО: 97
СЕРЕБРО: 112
БРОНЗА: 46



КОЛИЧЕСТВО
граждан МО МР «Удорский»,
выполнивших нормативы
испытаний Комплекса ГТО
на знаки отличия

в 2018 году

ЗОЛОТО: 82
СЕРЕБРО: 86
БРОНЗА: 47



Всероссийский
специализированный комитет
«Бегущий к труду и спорту»

Количество обладателей знаков отличия ГТО в МО МР «Удорский»



202



200



93

ВСЕГО **495** ОБЛАДАТЕЛЕЙ
ЗНАКОВ ОТЛИЧИЯ ГТО

Информационные ресурсы



Районная газета «Выль туйёд» («По новому пути»)



МУ «ЦСМ Удорского района»



Информационный портал Удорского района «Удора online»



Пресс-служба Администрации МР «Удорский»



Удорский филиал Общественной приемной Главы РК



МУДО «Удорская ДЮСШ»



МОУ «Косланская СОШ»



МОУ «Глотовская СОШ»



Официальный сайт
Администрация муниципального района «Удорский»



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

Муниципальный Посол ГТО на территории МО МР «Удорский» Галина Рочева





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

Пиктограммы
видов
испытаний



Твои **5** шагов
до знака



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ





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

Шаг 1. Регистрация

← → × <https://gto.ru>

ГТО [НОВОСТИ](#) [КАК ВЫПОЛНЯТЬ](#) [НОРМАТИВЫ](#) [ИСТОРИЯ](#) [ДОКУМЕНТЫ](#) [МЕДИАГАЛЕРЕЯ](#) [ПОСЛЫ ГТО](#) [КОНТАКТЫ](#) [ВОПРОС-ОТВЕТ](#)

[ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00](#) [ВОЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ](#) [РЕГИСТРАЦИЯ](#)

Министерство спорта
Российской Федерации

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

ПОДТЯНИСЬ! к движению!

ОБЛАСТНОЙ ЛЕТНИЙ ФЕСТИВАЛЬ РОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

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

[СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ!](#)



Вспомогательный
информационно-сервисный комплекс
«Бетон к труду и обороне»

Шаг 2. Заявка на выполнение = подтверждение данных в АИС ГТО

Подтверждение данных:

- ФИО;
- дата рождения;
- возрастная ступень;
- пол;
- прописка;
- контактный телефон

СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ
ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ



Телефон Центра тестирования ГТО 33-134



Всероссийский
научно-исследовательский институт
«Физкультура и спорт»

Шаг 3. Получение медицинского допуска

**Дети
до 18 лет –
педиатр**

**Взрослые –
терапевт**

**Врач по
спортивной
медицине**

Штамп организации

Медицинское заключение

о допуске к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Выдано _____
(полное наименование медицинской организации)

(фамилия, имя, отчество в дательном падеже, дата рождения)

о том, что он (она) допущен (а) (не допущен (а)) к выполнению нормативов ВФСК ГТО
(нужное подчеркнуть)

Группа состояния здоровья _____

Медицинская группа для занятий физической культурой _____

Результаты дополнительного медицинского осмотра (по
показаниям) _____

(должность врача, выдавшего заключение)

(подпись)

(фамилия, имя отчество)

Срок действия до _____ 20__ г.

Дата выдачи « ____ » _____ 20__ г.

Место печати



Вспросейкин
спецкультурно-спортивный комплекс
«Бетон, труд и обаяние»

Шаг 4. Выполнение нормативов





Вспроси свой
статус у администрации
«Бетти к тэруу и эбэрэнэ»

Шаг 5. Вручение знака отличия ГТО





ВФСК ГТО для людей с инвалидностью

**Лица
с интеллектуальными
нарушениями**

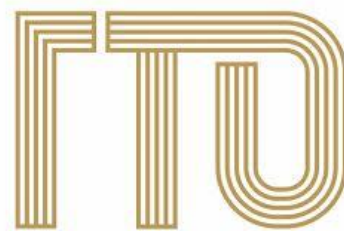
**Лица
с нарушением слуха**

**Лица
с нарушением зрения**

- С остаточным зрением
- Тотально слепые

**Лица
с поражением опорно-
двигательного
аппарата**

- С односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей;
- С односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей;
- С травмами позвоночника и поражением спинного мозга;
- С церебральным параличом;
- С низким ростом.



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

Спасибо за внимание!