



МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ЦЕНТР
ОБРАЗОВАНИЯ

**ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»**

**Подготовка обучающихся к
выполнению нормативов
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса "Готов к труду
и обороне" (ГТО)**

Ведущий: *Щербак Александр Павлович*, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»

История создания и развития комплекса «Готов к труду и обороне»



В марте 1931 г. Всесоюзный совет физической культуры утвердил Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) I степени, ставший основой советской системы физического воспитания.

В комплекс были включены испытания по 15 видам физических упражнений (бег, прыжки, метания, плавание, лыжный спорт и др.) и требования: знать самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и уметь оказывать первую медицинскую (доврачебную) помощь, а также участвовать в ударном труде, знать основы советского физкультурного движения и др.

Значок ГТО стал отличием передовика в труде, науке, боевой подготовке, и носили его с гордостью.

Среди первых значкистов ГТО I степени были И.В. Сталин и К.Е. Ворошилов, ударники труда А. Стаханов и П. Ангелина, выдающиеся легкоатлеты братья Серафим и Георгий Знаменские. Нормативы ГТО сдавали мужчины старше 18 лет, женщины – с 17 лет.



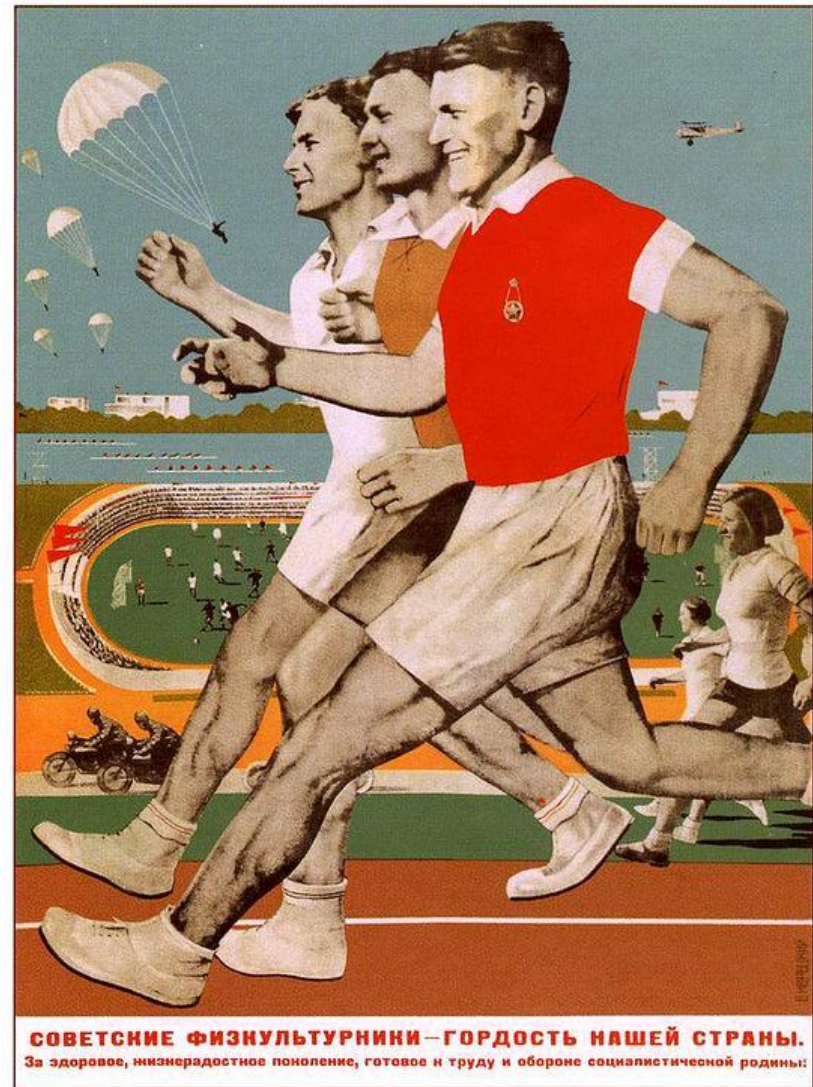
История создания и развития комплекса «Готов к труду и обороне»



В 1932 г. вводится более сложная II ступень. В нее входили 3 теоретических требования и 22 вида практических испытаний без учета климатических условий, а также знание национально-воспитательных и других традиций физкультурного движения.

Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи, в 1932 году – 465 тысяч, в 1933 – 835 тысяч физкультурников.

Первые значки изготавливались из серебра и бронзы и имели форму шестерёнки, на которую наложены звезда с бегуном. Сама шестерёнка подвешивалась на цепях к ромбу, где была указана курирующая организация — ЦИК ВФСК. Ромб крепился к одежде. На значке II ступени на шестерёнке было размещено знамя.

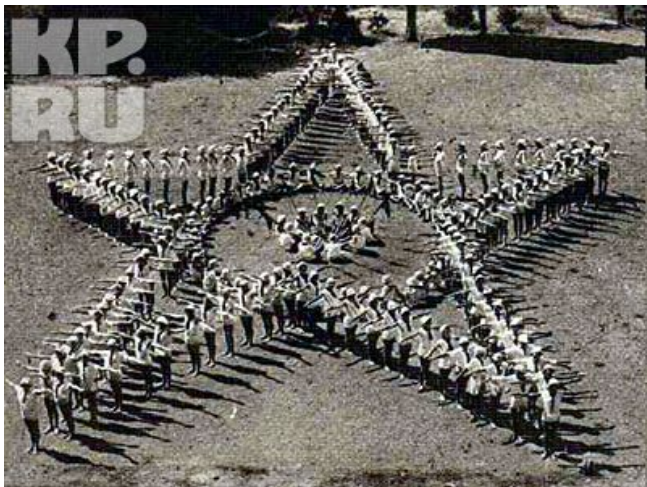


История создания и развития комплекса «Готов к труду и обороне»



В 1934 г. была введена ступень «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) для школьников.

Старшеклассник, желающий сдать нормы БГТО, проводил занятия с малышами или с товарищами по одному из 13 видов физических упражнений, должен был знать правила спортивных соревнований и уметь судить спортигры (баскетбол, волейбол, футбол и др.).



«ЗАКАЛЯЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЛАГЕРЯХ, НА ПЛОЩАДКАХ, ЗА ГОРОДОМ, ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, КРЕПИТЕ СВОИ МЫШЦЫ, СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, ЧТОБЫ, ЕЩЕ ЛУЧШЕ УЧИТЬСЯ.»

С. М. КАЧУРА

ОБЩИЕ НОРМЫ

НОРМЫ ПО ВЫБОРВ

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ

Степень «БУДЬ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (БГТО) подразл. на 4 ступени: 1-4 классы, 5-6 классы, 7-8 классы и требования (обязательные для всех классов)

Вид испытаний	Мальки		Девочки		Вид испытаний	Мальки		Девочки	
	«Легко»	«Средне»	«Легко»	«Средне»		«Легко»	«Средне»	«Легко»	«Средне»
1. Скакалка а) удержание «голова-ладоша» б) прыжки	8 удержаний	10 удержаний	8 удержаний	10 удержаний	4. Бег Дистанция - 3 км	22 мин.	18 мин.	18 мин.	16 мин.
2. Приседания полные приседания на 100	20 раз	20 раз	20 раз	20 раз	Дистанция - 2 км	18 мин.	15 мин.	15 мин.	14 мин.
3. Прыжки	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 1 км	12 мин.	10 мин.	10 мин.	9 мин.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 500 м	8 мин.	7 мин.	7 мин.	6 мин.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 100 м	3 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 50 м	2 мин.	1 мин.	1 мин.	1 мин.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 25 м	1 мин.	1 мин.	1 мин.	1 мин.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 10 м	30 сек.	25 сек.	25 сек.	20 сек.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 5 м	15 сек.	12 сек.	12 сек.	10 сек.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 2 м	8 сек.	6 сек.	6 сек.	5 сек.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 1 м	4 сек.	3 сек.	3 сек.	2 сек.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 50 см	2 сек.	2 сек.	2 сек.	2 сек.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 25 см	1 сек.	1 сек.	1 сек.	1 сек.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 10 см	30 сек.	25 сек.	25 сек.	20 сек.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 5 см	15 сек.	12 сек.	12 сек.	10 сек.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 2 см	8 сек.	6 сек.	6 сек.	5 сек.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 1 см	4 сек.	3 сек.	3 сек.	2 сек.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 50 см	2 сек.	2 сек.	2 сек.	2 сек.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 25 см	1 сек.	1 сек.	1 сек.	1 сек.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 10 см	30 сек.	25 сек.	25 сек.	20 сек.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 5 см	15 сек.	12 сек.	12 сек.	10 сек.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 2 см	8 сек.	6 сек.	6 сек.	5 сек.
	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	10 прыжков	Дистанция - 1 см	4 сек.	3 сек.	3 сек.	2 сек.

ПИОНЕР! БУДЬ ГОТОВ К ТРУДУ И ЗАЩИТЕ РОДИНЫ!

История создания и развития комплекса «Готов к труду и обороне»



С 1938 года начали проводиться всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО: первенства СССР и ВЦСПС (1938 – 1939, 1949 – 1951), чемпионаты СССР и первенства ВЦСПС (1974 – 1982), чемпионаты СССР (1989 – 1991).

История создания и развития комплекса «Готов к труду и обороне»

В комплексы БГТО и ГТО введены оценки «сдано» и «отлично».

Нормы ГТО II степени «с отличием» приравнивались к нормам третьего разряда всесоюзной спортивной классификации.



Значки ГТО 1940-1950 годов



История создания и развития комплекса «Готов к труду и обороне»

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).



Значки «Воин-спортсмен» I, II и III ступеней, 1961 год



Разновидности знака «Воин спортсмен», 1960 – 1970 годов

История создания и развития комплекса «Готов к труду и обороне»



В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР).



История создания и развития комплекса «Готов к труду и обороне»



Основной задачей введённых в 1968 году комплексов для учащейся молодёжи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.



НОРМАТИВЫ ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ ОБУЧЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ ЗАЩИТЕ ОТ ОРУЖИЯ МАССОВОГО ПОРАЖЕНИЯ
Норматив № 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РОСТА ШЛЕМ-МАСКИ И ПОДГОТОВКА ПРОТИВОГАЗА К РАБОТЕ

67

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВА

Обучаемый стоит перед столом, на котором разложены шлем-маски противогазов ПП-5 (или другие) пяти ростов, фильтро-поглощающие коробки, сантиметр, таблица определения ростов шлем-маски.
По команде руководителя обучаемый обрабатывает норматив в следующем порядке:
— измеряет свою голову, определяет рост и выбирает шлем-маску;
— после осмотра прикладывает коробку к шлем-маске;
— надевает противогаз и проверяет его на герметичность

ОЦЕНКА ПО ВРЕМЕНИ	
Отлично	1 мин
Хорошо	1 мин 30 с
Удовлетворительно	2 мин

Время дано с учетом того, что шлем-маски предварительно продезинфицированы

ОШИБКА, СНИЖАЮЩАЯ ОЦЕНКУ НА 1 БАЛЛ
Нарушена последовательность проводимых операций
ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно»:
1. Неправильно подобран рост шлем-маски
2. После сборки противогаза не проверен на герметичность

История создания и развития комплекса «Готов к труду и обороне»



В 1972 г. Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР был введен усовершенствованный комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

I ступень — «Смелые и ловкие» — для мальчиков и девочек 10-11 и 12-13 лет

II ступень — «Спортивная смена» — для подростков 14-15 лет

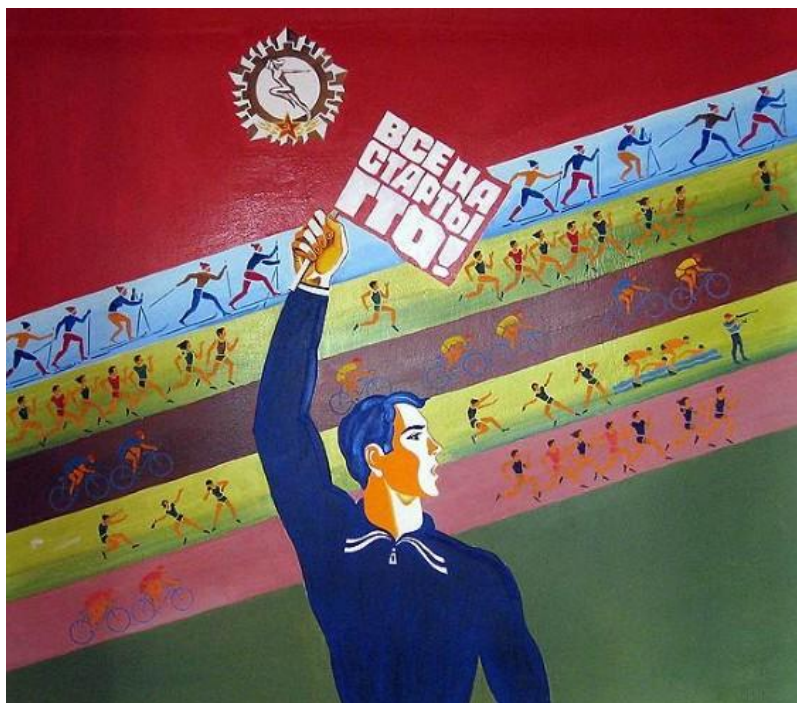
III ступень — «Сила и мужество» — для юношей и девушек 16-18 лет

IV ступень — «Физическое совершенство» — для мужчин 19-39 лет и женщин 19-34 лет

V ступень — «Бодрость и здоровье» — для мужчин 40-60 лет и женщин 35-55 лет

Комплекс являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях СССР.

История создания и развития комплекса «Готов к труду и обороне»



В 1973 году при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе ГТО. Председателем Совета был назначен лётчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.

С 1974 года проводились различные первенства по многоборьям ГТО. Существовали зимние и летние многоборья. Всего через год существования данные соревнования объединили 37 миллионов участников. Призеры IV степени автоматически становились мастерами спорта СССР.

История создания и развития комплекса «Готов к труду и обороне»



Проводился чемпионат СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда».

В нем разыгрывалось первенство в четырёх возрастных категориях.

В программу соревнований входили такие виды спортивных состязаний, как бег на 100 метров, метание гранаты, стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс.



История создания и развития комплекса «Готов к труду и обороне»



В 1980 году была выпущена специальная серия значков ГТО, посвящённая Играм XXII Олимпиады в Москве



История создания и развития комплекса «Готов к труду и обороне»



«Почетный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.



Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком **«За успехи в работе по комплексу ГТО»**

История создания и развития комплекса «Готов к труду и обороне»



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, постановляю:

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.

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ
"О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
в редакции Федерального закона от 5 октября 2015 г. N 274-ФЗ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее также - комплекс ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности



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

СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ!

Глава 3.1. Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО

Статья 31.1. Общие положения о комплексе ГТО

1. *Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта* утверждает государственные требования комплекса ГТО, включающие в себя нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в порядке, установленном Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденным Правительством Российской Федерации.
2. Требования комплекса ГТО устанавливаются по *трем уровням сложности*, соответствующим *золотому, серебряному или бронзовому знаку* отличия комплекса ГТО, образец и описание которого, форма бланка удостоверения к которому утверждаются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Порядок награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, соответствующими знаками отличия комплекса ГТО устанавливается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.
3. Выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется *добровольно*.
4. Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО устанавливается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.
5. Особенности выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для лиц, подлежащих призыву на военную службу, инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также для иных отдельных групп населения устанавливаются *Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)*.

Глава 3.1. Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО

Статья 31.1. Общие положения о комплексе ГТО

6. Учет данных о результатах выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется по форме федерального статистического наблюдения за реализацией комплекса ГТО, которая утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по формированию официальной статистической информации о социальных, экономических, демографических, экологических и других общественных процессах в Российской Федерации, в установленном им порядке.
7. Правительство Российской Федерации представляет Президенту Российской Федерации *ежегодно* до 1 мая текущего года *доклад об уровне физической подготовленности населения*, включающий в себя в том числе оценку эффективности физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по реализации комплекса ГТО, проведенных в субъектах Российской Федерации.
8. Порядок создания и ведения электронной базы данных, относящихся к реализации комплекса ГТО, а также перечень сведений, подлежащих включению в нее, утверждается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта с учетом требований законодательства Российской Федерации в области персональных данных.
9. Профессиональные образовательные организации, образовательные организации высшего образования, учредителем которых является федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, вправе осуществлять научно-методическое и иное обеспечение реализации комплекса ГТО.

Глава 3.1. Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО

Статья 31.2. Центры тестирования

1. Центры тестирования создаются в целях проведения тестирования выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
2. Порядок создания центров тестирования и положение о центрах тестирования утверждаются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в области обороны, в отношении выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО гражданами, подлежащими призыву на военную службу, лицами, обучающимися в подведомственных ему образовательных организациях, и лицами гражданского персонала воинских формирований.



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

Глава 3.1. Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО

Статья 31.2. Центры тестирования

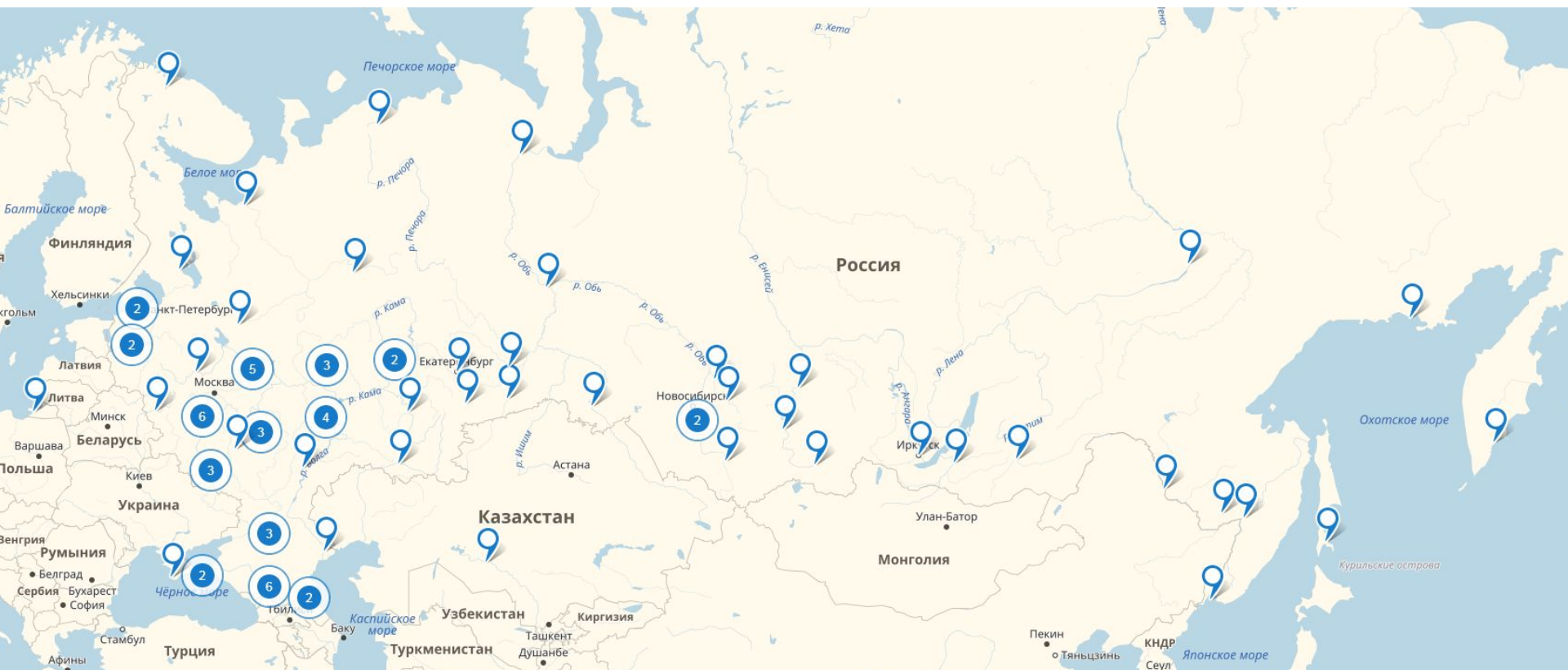
3. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта в установленном им порядке наделяет *образовательные организации* и иные организации, учредителем которых он является, другие образовательные организации высшего образования *правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО при наличии в этих организациях центров тестирования, которые созданы в установленном порядке и являются структурными подразделениями соответствующих организаций*. Органы государственной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления наделяют правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО образовательные организации и иные организации, учредителями которых они являются, при наличии в этих организациях центров тестирования, которые созданы в установленном порядке и являются структурными подразделениями соответствующих организаций. Иные некоммерческие организации, в том числе физкультурно-спортивные клубы, наделяются указанным правом в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, при наличии в этих организациях центров тестирования, которые созданы в установленном порядке и являются структурными подразделениями соответствующих организаций.

4. Центры тестирования в форме некоммерческих организаций могут быть созданы органами, указанными в части 3 настоящей статьи.

Глава 3.1. Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО

Статья 31.2. Центры тестирования

5. *Центры тестирования представляют лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, по результатам оценки выполнения ими указанных нормативов к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО.*



Глава 3.1. Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО

Статья 31.3. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО

1. *Физкультурно-спортивные клубы создаются по месту* жительства, работы, *обучения граждан* на основе членства и осуществляют свою деятельность в форме общественных организаций. К основным видам деятельности физкультурно-спортивных клубов относятся:

- 1) осуществление подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- 2) участие в организации работы по развитию физической культуры и спорта среди различных категорий граждан и групп населения.

2. Физкультурно-спортивные клубы вправе объединяться в ассоциации (союзы) на местном, региональном и общероссийском уровнях.

3. Создание, деятельность, реорганизация и ликвидация физкультурно-спортивных клубов осуществляются в соответствии с законодательством Российской Федерации об общественных объединениях с учетом особенностей, установленных настоящим Федеральным законом.

4. Физкультурно-спортивным клубам и их объединениям может быть оказана финансовая, имущественная, информационная, консультационная поддержка, а также поддержка в области подготовки, дополнительного профессионального образования работников и добровольцев (волонтеров) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Глава 3.1. Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО

Статья 31.3. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО

9. Физкультурно-спортивные клубы вправе:

- 1) организовывать и проводить физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, направленные на реализацию комплекса ГТО, разрабатывать и утверждать положения (регламенты) о таких мероприятиях;
- 2) принимать локальные нормативные акты, связанные с подготовкой населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- 3) получать финансовую и иную поддержку, предоставленную для осуществления подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, а также в случае наделения в соответствии с частью 3 статьи 31.2 настоящего Федерального закона правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для осуществления оценки выполнения указанных нормативов из различных не запрещенных законодательством Российской Федерации источников;
- 4) обеспечивать участие лиц, проходящих подготовку к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, а также лиц, их выполнивших, в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, направленных на реализацию комплекса ГТО;
- 5) представлять лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, к награждению ведомственными наградами федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта;
- 6) осуществлять иные права в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Глава 3.1. Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО

Статья 31.3. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО

10. Физкультурно-спортивные клубы обязаны:

- 1) обеспечивать необходимые условия для подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- 2) участвовать в организации работы по развитию физической культуры и спорта среди различных категорий граждан и групп населения;
- 3) обеспечивать условия для охраны и укрепления здоровья лиц, проходящих подготовку к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- 4) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

11. Устав физкультурно-спортивного клуба должен предусматривать:

- 1) условия, порядок приобретения и утраты членства в физкультурно-спортивном клубе, права и обязанности членов физкультурно-спортивного клуба;
- 2) порядок уплаты вступительных и членских взносов.



Глава 3.1. Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО

Статья 31.4. Государственные гарантии для лиц, проходящих подготовку к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и осуществляющих их выполнение

1. *Подготовка к выполнению нормативов* испытаний (тестов) комплекса ГТО, включающая в себя информирование о соответствующих нормативах, порядке их выполнения, рекомендации по совершенствованию двигательной активности, организации физической подготовки в целях успешного выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и иные мероприятия, определяемые органами управления физкультурно-спортивных клубов, осуществляется в физкультурно-спортивных клубах для их членов *бесплатно*.

2. *Выполнение нормативов* испытаний (тестов) комплекса ГТО в центрах тестирования является *бесплатным*.



Глава 3.1. Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО

Статья 31.5. Символика комплекса ГТО

1. Символика комплекса ГТО (словесные, изобразительные, объемные и другие обозначения или их комбинации, в том числе изображения знаков отличия комплекса ГТО и производные от них) *подлежит охране* в соответствии с законодательством Российской Федерации об интеллектуальной собственности.
2. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения вправе использовать наименование "Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) или образованные на его основе слова и словосочетания в своих наименованиях в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, если иное не установлено федеральными законами.
3. Исключительные права на символику комплекса ГТО принадлежат федеральному органу исполнительной власти в области физической культуры и спорта.
4. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта вправе самостоятельно использовать символику комплекса ГТО в некоммерческих целях, в том числе в целях пропаганды комплекса ГТО, занятий физической культурой и спортом, здорового образа жизни.
5. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта вправе предоставлять организациям право использования символики комплекса ГТО. Такие организации в соответствии с законодательством Российской Федерации об интеллектуальной собственности вправе использовать символику комплекса ГТО и предоставлять право ее использования по согласованию с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта иным лицам с учетом того, что любое использование в коммерческих целях символики комплекса ГТО допускается только при условии направления полученных средств на реализацию мероприятий по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и мероприятий по выполнению таких нормативов.

Требования к предметным результатам по учебному предмету «Физическая культура»

ФГОС НОО (п. 12.9)

ФГОС ООО (п. 11.10)

ФГОС СОО (п. 9.7)

✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

✓ умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)



Планируемые результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура»

ПООП НОО (п. 1.2.11)

ПООП ООО (1.2.5.16)

ПООП СОО (П. 1.2.3)

✓ *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке*

- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- ✓ *выполнять тестовые нормативы ВФСК «ГТО»*

- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний ВФСК «ГТО»;
- ✓ *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- ✓ *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»*



Примерная основная образовательная программа начального общего образования

Личностные результаты

«Физическая культура» как учебный предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- ✓ основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- ✓ освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- ✓ развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- ✓ освоение правил здорового и безопасного образа жизни.



Примерная основная образовательная программа начального общего образования

Универсальные учебные действия

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- 1) в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- 2) в области коммуникативных действий:
 - ✓ развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;
 - ✓ договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
 - ✓ конструктивно разрешать конфликты;
 - ✓ осуществлять взаимный контроль;
 - ✓ адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).



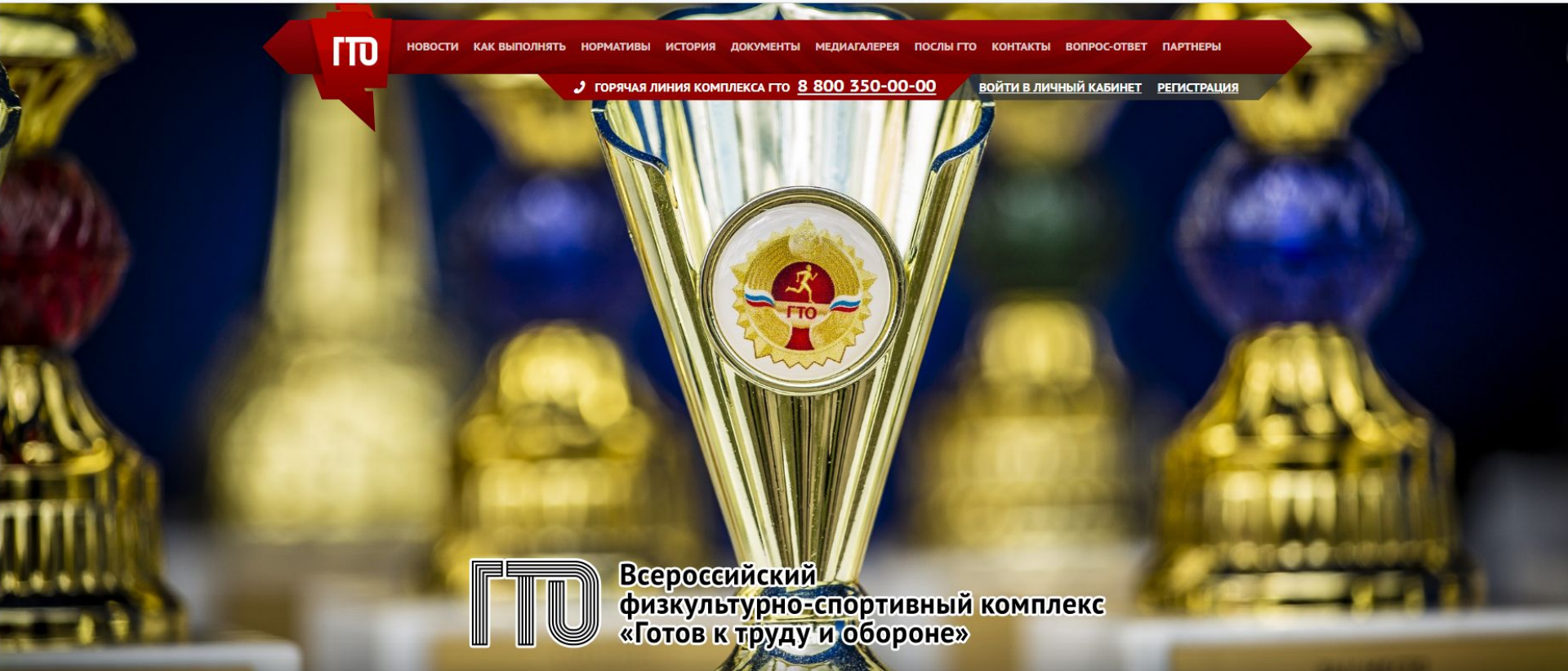
+ ФГОС среднего профессионального образования



**Примерная программа
общеобразовательной учебной дисциплины
«Физическая культура» для
профессиональных образовательных
организаций**

Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).



ГТО

НОВОСТИ КАК ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ ИСТОРИЯ ДОКУМЕНТЫ МЕДИАГАЛЕРЕЯ ПОСЛЫ ГТО КОНТАКТЫ ВОПРОС-ОТВЕТ ПАРТНЕРЫ

Горячая линия комплекса ГТО 8 800 350-00-00

Войти в личный кабинет Регистрация



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



ЧТО ТАКОЕ ГТО

<https://www.gto.ru>

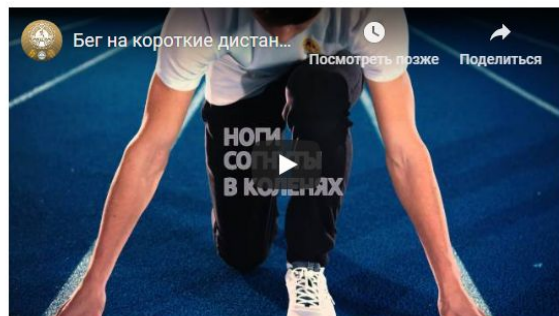
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).



Подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»

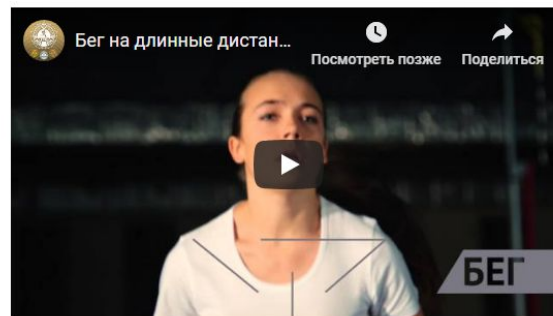


ЧТО Я ДОЛЖЕН УМЕТЬ



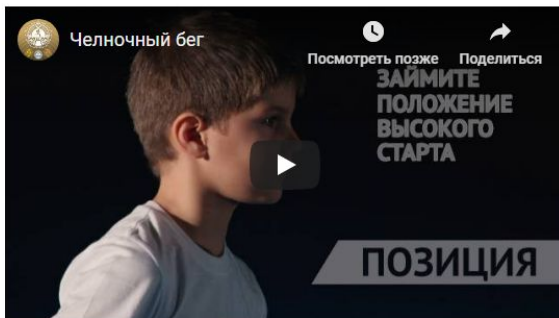
БЕГ НА 30, 60, 100 МЕТРОВ

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.



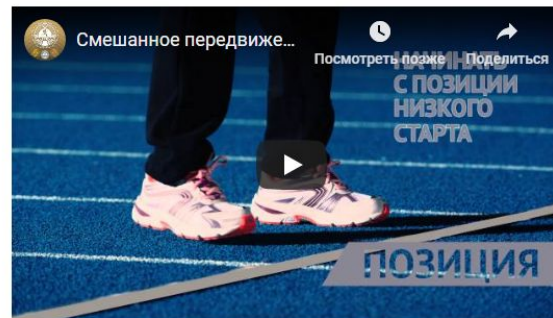
БЕГ НА 1000, 1500, 2000, 3000 МЕТРОВ

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.



ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 МЕТРОВ

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.



СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

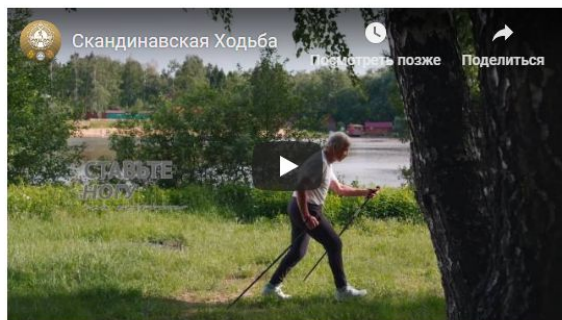
Подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»

1

ОЗНАКОМИТЬСЯ
С НОРМАТИВАМИ

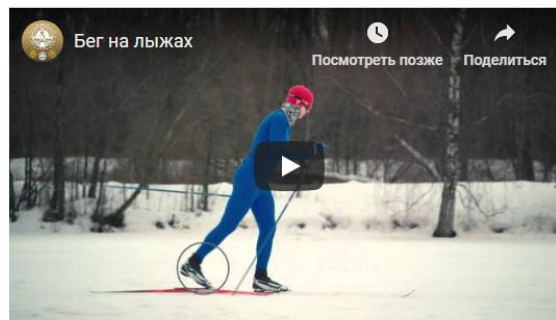


ЧТО Я ДОЛЖЕН УМЕТЬ



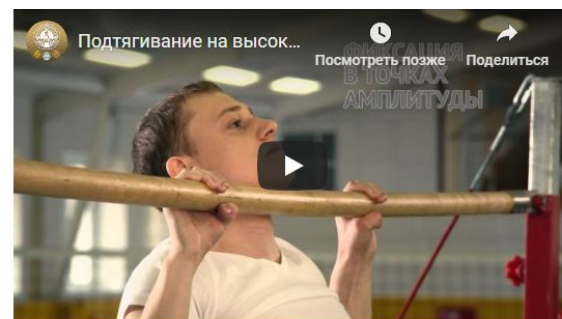
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Скандинавская ходьба проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах. Максимальное количество участников в одном заходе не более 20 человек.



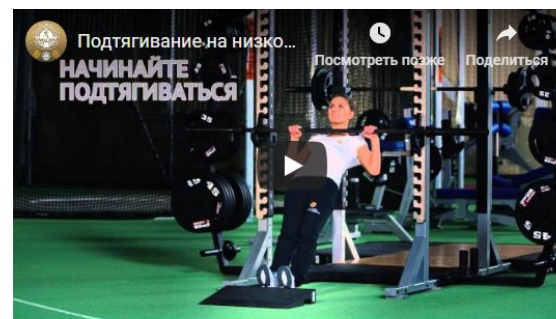
БЕГ НА ЛЫЖАХ (ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ)

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).



ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.



ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

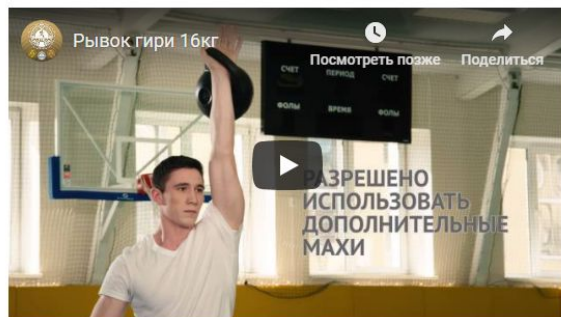
Подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»

1

ОЗНАКОМИТЬСЯ
С НОРМАТИВАМИ

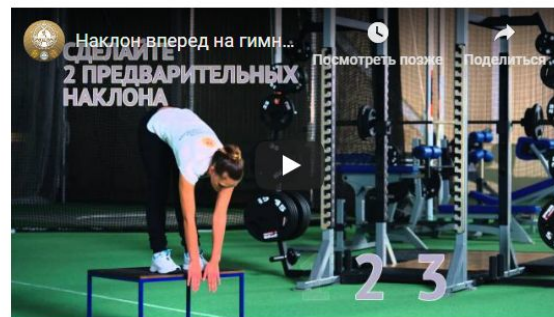


ЧТО Я ДОЛЖЕН УМЕТЬ



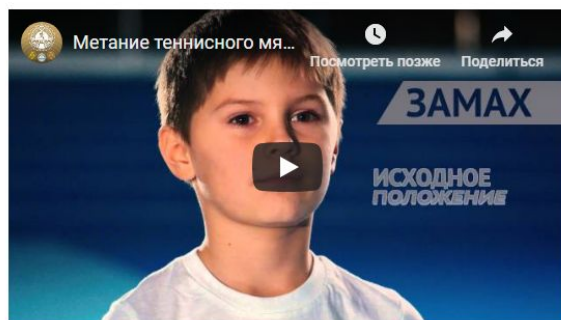
РЫВОК ГИРИ

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.



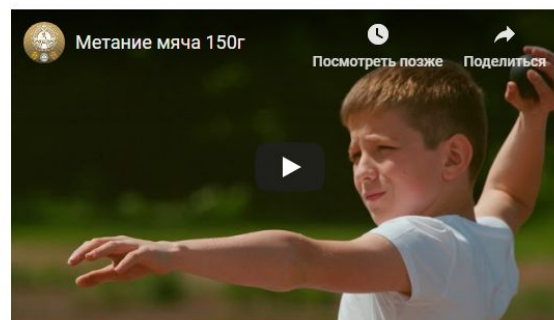
НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».



МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ, ДИСТАНЦИЯ 6 МЕТРОВ

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.



МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 ГРАММ

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копьей или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

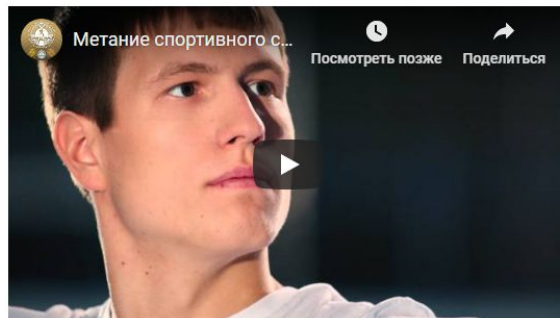
Подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»

1

ОЗНАКОМИТЬСЯ
С НОРМАТИВАМИ

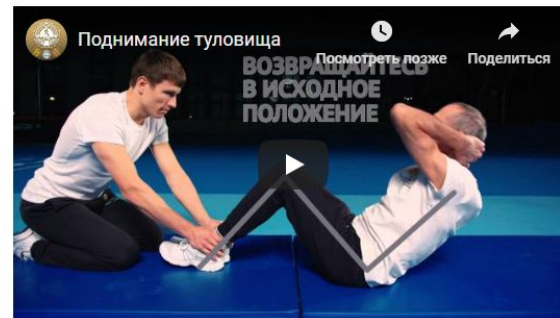


ЧТО Я ДОЛЖЕН УМЕТЬ



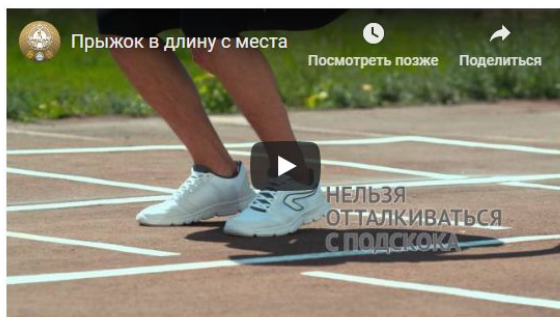
МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 500, 700 ГРАММ

Участники V-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.



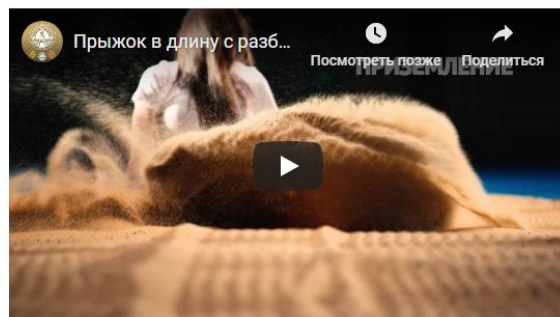
ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.



ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.



ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

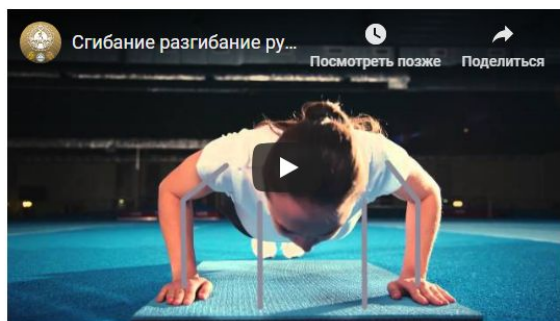
Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»

ЧТО Я ДОЛЖЕН УМЕТЬ

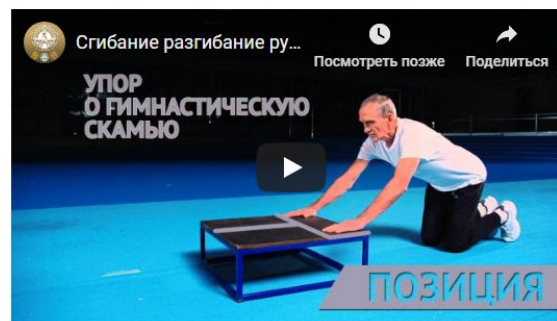
1

ОЗНАКОМИТЬСЯ
С НОРМАТИВАМИ



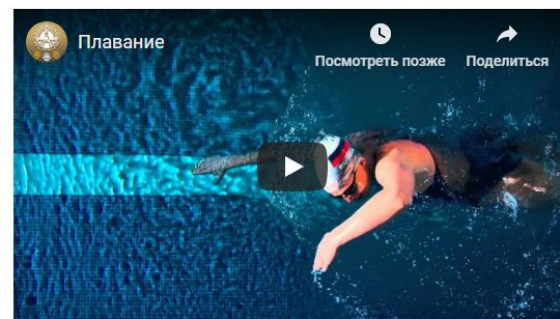
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).



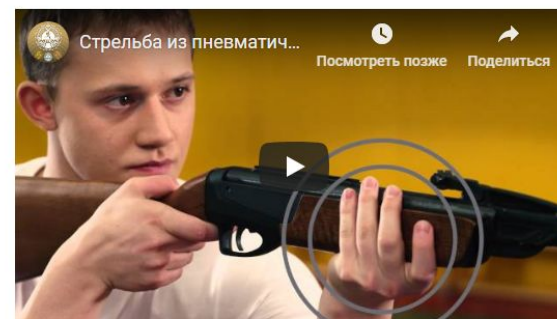
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ О ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СКАМЬЮ (О СИДЕНИЕ СТУЛА)

В возрастной группе 60-69 лет (X ступень) мужчины выполняют сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, в возрастной группе 70 лет и старше (XI ступень норм ГТО) – о сиденье стула. Остальные требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу».



ПЛАВАНИЕ

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Способ плавания – произвольный.



СТРЕЛЬБА

Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.



ДОКУМЕНТЫ



ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ЗАКОНЫ

УКАЗЫ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (АРХИВ)

ПРИКАЗЫ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ОРГАНОВ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ

ПРИКАЗЫ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ОРГАНОВ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ (АРХИВ)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ПИСЬМА

ПРИКАЗЫ «О НАГРАЖДЕНИИ ЗНАКАМИ ОТЛИЧИЯ»

**ПРОТОКОЛЫ ЗАСЕДАНИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ КОМИССИИ МИНСПОРТА РОССИИ ПО
ВВЕДЕНИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК ГТО**

ПРАВОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ

РЕЙТИНГ ГТО

ПРОЧИЕ ДОКУМЕНТЫ



НОРМЫ ГТО

Для школьников

Для мужчин

Для женщин

Калькулятор

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:
Документ, удостоверяющий личность
Медицинская справка



1 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ

2.1 Mb



2 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

2.3 Mb



3 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

2.1 Mb



4 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ

2.5 Mb



5 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ

2.2 Mb

Подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГТО 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)

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



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГТО 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)

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»



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)

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	6,2 11,9	6,0 11,5	5,4 10,4	6,4 12,4	6,2 12,0	5,6 10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11



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)

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»



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)

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13



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)

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГТО 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)

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	5,3 9,6	5,1 9,2	4,7 8,2	5,6 10,6	5,4 10,4	5,0 9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с) или бег на 3000 м (мин, с)	10.00 15.20	9.40 14.50	8.10 13.00	12.10 –	11.40 –	10.00 –
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГТО 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)

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
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)	10					
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 до 15 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

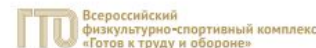
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	–	–	–	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44



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)

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	–	–	–
	весом 500 г (м)	–	–	–	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	–	–	–	20,00	19,00	17,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,30	26,10	24,00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	–	–	–	19,00	18,00	16,30
10.	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26,30	25,30	23,30	–	–	–
	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
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)	10					
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 до 17 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



ПРОВЕРЬ СВОЙ ЗНАК ОТЛИЧИЯ!



Для школьников Для мужчин Для женщин **Калькулятор**

УВАЖАЕМЫЙ УЧАСТНИК ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)!

В данном разделе Вы можете ввести результаты испытаний и проверить, на какой знак Вы можете претендовать.

ВВЕДИТЕ ДАННЫЕ ДЛЯ РАСЧЕТА:

Ваш пол: Мужской Женский

Ваш возраст:

III СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

 БЕГ НА 30 М

ЗОЛОТО	5.1
СЕРЕБРО	5.5
БРОНЗА	5.7



Выберите знак или введите результат:



СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ

ЗОЛОТО	20
СЕРЕБРО	15
БРОНЗА	10



Выберите знак или введите результат:



ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ (ПРОТЯЖЕННОСТЬ НЕ МЕНЕЕ, 5 КМ)

ЗОЛОТО	5 км
--------	------

Выберите знак или введите результат:

ОЧИСТИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ

РАССЧИТАТЬ

Подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. N 134н

"О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"



В соответствии с [частью 4 статьи 39](#) Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30, ст. 3616; N 52, ст. 6236; 2009, N 19, ст. 2272; N 29, ст. 3612; N 48, ст. 5726; N 51, ст. 6150; 2010, N 19, ст. 2290; N 31, ст. 4165; N 49, ст. 6417; N 51, ст. 6810; 2011, N 9, ст. 1207; N 17, ст. 2317; N 30, ст. 4596; N 45, ст. 6331; N 49, ст. 7062; N 50, ст. 7354, 7355; 2012, N 29, ст. 3988; N 31, ст. 4325; N 50, ст. 6960; N 53, ст. 7582; 2013, N 19, ст. 2331; N 23, ст. 2866; N 27, ст. 3477; N 30, ст. 4025; N 30, ст. 4031; 2014, N 23, ст. 2930; N 26, ст. 3376; 2015, N 1, ст. 43, 76; N 14, ст. 2018; N 27, ст. 3993, 3995; N 41, ст. 5628; N 45, ст. 6209), приказываю:

1. Утвердить Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", согласно [приложению](#).

2. Признать утратившим силу [приказ](#) Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 сентября 2010 г., регистрационный N 18428).

Врио Министра

И. Н. Каграманян

Зарегистрировано в Минюсте РФ 21 июня 2016 г.
Регистрационный N 42578



Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. N 134н
"О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"



При проведении медицинского осмотра лица, желающего выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, лицам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I группа состояния здоровья либо основная медицинская группа для занятий физической культурой (I группа), врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом) врачом-педиатром) оформляется медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов (тестов) комплекса ГТО.

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена II или III группа состояния здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой (II группа), для решения вопроса о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО направляются к врачу по спортивной медицине.

Несовершеннолетние со специальной медицинской группой здоровья для занятий физической культурой к сдаче нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО не допускаются.





<https://user.gto.ru/user/register>

РЕГИСТРАЦИЯ

Уважаемый участник Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)! Благодарим за внимание к комплексу ГТО и рады приветствовать Вас на странице регистрации.

Прежде чем перейти к регистрации, заполните, пожалуйста, нижеуказанные поля.

Укажите, пожалуйста, существующий адрес электронной почты, который зарегистрирован на Вас. Обращаем Ваше внимание, регистрация на интернет-портале с одного электронного адреса возможна только один раз. Все почтовые сообщения с интернет-портала будут отправляться на этот адрес. Адрес электронной почты будет использован только по Вашему желанию: для восстановления пароля или получения новостей и уведомлений.

* Почтовый электронный адрес

Просим повторно ввести ранее указанный электронный адрес, чтобы избежать ошибок в написании.

* Повторите электронный адрес

Укажите, пожалуйста, пароль Вашего личного кабинета на интернет-портале. Обращаем Ваше внимание, что пароль должен содержать не менее 6 символов и состоять из латинских букв и цифр.

* Пароль

С целью защиты от автоматизированных роботов, просим Вас ввести код, указанный на картинке.

* Введите код с картинки  Обновить

Для того, чтобы подтвердить свой электронный адрес, нажмите на кнопку «Отправить код для активации аккаунта».

ОТПРАВИТЬ КОД ДЛЯ АКТИВАЦИИ АККАУНТА



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

по подготовке населения, в том числе по самостоятельной
подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих
призыву на военную службу, к выполнению нормативов
и требований

ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
для физкультурно-спортивных работников и
организаторов тестовых мероприятий

2-е издание, доработанное и дополненное



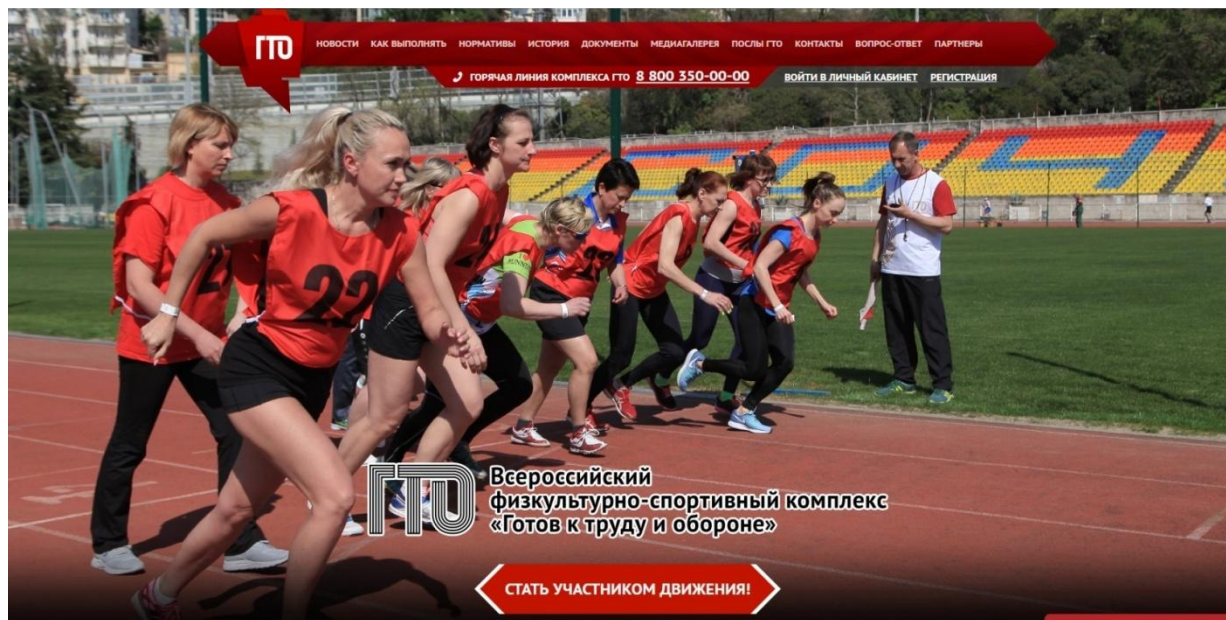


Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (письмо Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. № 08-1447).



2 КЛАСС							
Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соотв. I ступени «ГТО»
	Мальчики			девочки			
	отлично	Хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
Бег на 30 м (с)	6,9	7,1	7,3	7,1	7,3	7,5	бронзовый знак
Челночный бег 3×10 м (с)	10,3	10,5	10,7	10,6	10,8	11,0	бронзовый знак
Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	7.30	7.50	7.35	7.55	8.15	бронзовый знак
Потягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	1	-	-	-	-	бронзовый знак
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	5	4	4	3	2	бронзовый знак
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	5	4	4	3	2	бронзовый знак
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	0	-1	+3	+2	+1	бронзовый знак
Прыжок в длину с места (см)	110	100	90	105	95	85	бронзовый знак
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	1	-	1	-	-	бронзовый знак
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин)	21	18	15	18	15	12	бронзовый знак
Бег на лыжах на 1км (мин, с)	10.15	11.15	12.15	11.00	12.00	13.00	бронзовый знак

Подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»



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

УТВЕРЖДАЮ
Министр спорта
Российской Федерации
П.А. Колобков
«01» 02 2018 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021гг.,
утверждённым приказом Минспорта России от 19.06.2017 № 542

Подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»



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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	6	6	7	6	6	7

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	7	7	8	7	7	8

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	7	7	8	7	7	8

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	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

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
	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



Подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»



1



ОЗНАКОМИТЬСЯ С НОРМАТИВАМИ

Это можно сделать на сайте gto.ru. Для каждой возрастной группы – свои требования. В разделе «Калькулятор» на сайте, указав свой пол и возраст, можно узнать, что выполнять и в каких объёмах.

2



ПОЛУЧИТЬ МЕДИЦИНСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Можно принести справку из поликлиники по месту жительства. Для выполнения нормативов комплекса нужно иметь первую группу здоровья или допуск врача к занятиям физкультурой. Обследование можно пройти и в частной клинике.

3



ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ НА САЙТЕ ГТО

Заполните форму на сайте, указав реальные фамилию, имя, отчество, возраст, контактный телефон. Не беспокойтесь, спамом вас никто засылать не будет: эти данные нужны для того, чтобы связаться с вами для получения удостоверения и знака ГТО. Ну и для согласования удобного вам места и времени выполнения нормативов.

4



ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ

Это дело сугубо индивидуальное. Но консультацию о том, как лучше готовиться, можно получить в муниципальных центрах тестирования ГТО, а также в региональном центре тестирования по телефону: (4722) 31-10-35 и по федеральной горячей линии комплекса: 8-800-350-00-00.

5



СОСТАВИТЬ ГРАФИК И ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ

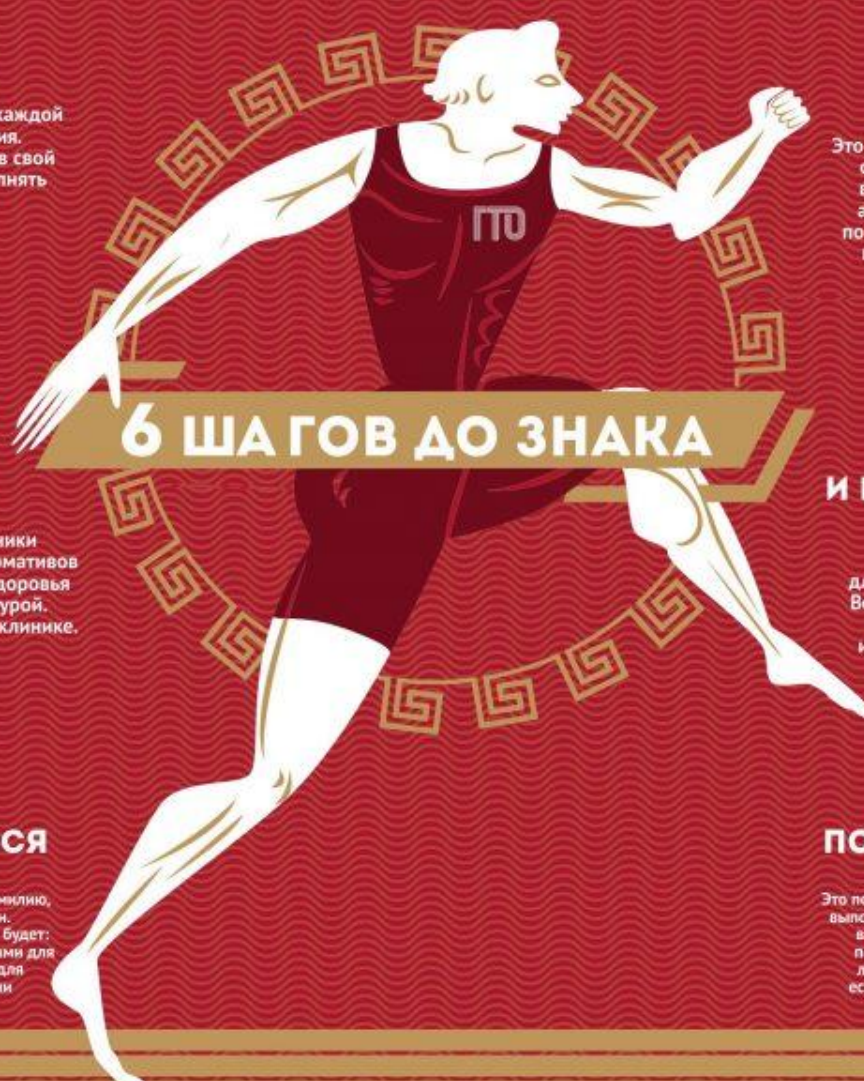
Когда вы готовы к труду и обороне, придите в муниципальный или региональный центр тестирования ГТО и согласуйте удобное для вас время и место выполнения нормативов. Всего в области 468 таких мест – это, как правило, спортзалы образовательных учреждений и физкультурно-оздоровительные комплексы.

6



ПОЛУЧИТЬ УДОСТОВЕРЕНИЕ И ЗНАК

Это потребует некоторого времени. Результаты всех белгородцев, выполнивших нормативы ГТО, отправляются в Москву один раз в квартал. Тем, кто претендует на золотой знак, придётся подождать: документы о присвоении знака подписывает лично министр спорта РФ Павел Колобков. На это у него есть три месяца. Но ради такого подождать, думаем, стоит.



2015

ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ГТО В 21 ВЕКЕ?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, — целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.



Наши координаты

Учебно-методический портал

ООО «Издательство «УЧИТЕЛЬ»

Тел. +7(8442) 42-12-13

Адрес: 400067, Волгоград,
ул. Кирова, д. 143

ООО «Международный центр образования и социально-гуманитарных исследований»

Тел. 8-800-1000-299

Адрес: 109202, г. Москва,
ул. Басовская, д. 16, стр. 1

Наши электронные адреса:

webinar@uchitel-izd.ru

teach@uchmet.org

met@uchitel-izd.ru

Благодарим за участие
в вебинаре

