

Что такое ГТО?

- Учитель физической культуры Кузнеченкова Светлана Николаевна



Готов к труду и обороне (ГТО) — разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения [России](#). Регулируется "Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

В 1930 году «Комсомольская правда» обратилась к народам СССР с призывом быть здоровыми, сильными и спортивными. В обращении впервые говорилось о всесоюзных состязаниях на право получения значка ГТО («Готов к труду и обороне»). Спустя год комплекс ГТО был сформирован и введен официально. Спустя два года появился ГТО-2, который первыми сдали слушатели Военной академии им. Фрунзе.

На старты по сдаче ГТО выходили известные ученые, спортсмены, герои труда. Братья Знаменские, прославленные игроки московского «Спартака», подавали пример молодежи. Академик Павлов и писатель Максим Горький приветствовали интерес населения к физической культуре и спорту.

Часто для сдачи нормативов ГТО устраивались спартакиады по многоборью для юношей призывного и допризывного возраста. С 1974 года организовывались чемпионаты СССР по ГТО. Главным информационным спонсором этих мероприятий (как сказали бы сейчас) выступала газета «Комсомольская правда». Разрядные нормы и требования по многоборью «Готов к труду и обороне» входили в Единую всесоюзную спортивную классификацию.

С 2014 года в России утвержден новый комплекс ГТО. Также утвержден [новый дизайн значков ГТО](#). Правда, теперь аббревиатура расшифровывается, как «Горжусь тобой, Отечество». Значков стало три (бронза, серебро, золото), а несдавшие норматив получают отличительный знак «Участник».

Принят Государственной Думой 25 сентября 2015 года

Одобен Советом Федерации 30 сентября 2015 года

Статья 1

Внести в Федеральный закон от 4 декабря 2007 года 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; 2010, N 19, ст. 2290; N 31, ст. 4165; N 49, ст. 6417; 2011, N 9, ст. 1207; N 17, ст. 2317; N 30, ст. 4596; N 49, ст. 7062; N 50, ст. 7354, 7355; 2012, N 29, ст. 3988; N 31, ст. 4325; N 53, ст. 7582; 2013, N 19, ст. 2331; N 23, ст. 2866; N 27, ст. 3477; N 30, ст. 4025, 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) следующие изменения:

1) статью 2 дополнить пунктом 2¹ следующего содержания:

"2¹) 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;"

2) пункт 1 статьи 5 после слов "спортивные клубы," дополнить словами "физкультурно-спортивные клубы и их объединения,";

3) статью 6 дополнить пунктом 21⁶ следующего содержания:

"21⁶) реализация комплекса ГТО, содействие деятельности общероссийских объединений физкультурно-спортивных клубов;"

4) в части 1 статьи 8:

а) подпункт "б" пункта 3 дополнить словами ", в том числе включающих в себя физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия по реализации комплекса ГТО";

б) дополнить пунктом 3¹ следующего содержания:

"3¹) наделение некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;"

5) в части 1 статьи 9:

а) пункт 4 дополнить словами ", в том числе включающих в себя физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия по реализации комплекса ГТО";

б) дополнить пунктом 6³ следующего содержания:

"6³) наделение некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;"

б) статью 9¹ дополнить пунктом 4 следующего содержания:

"4) создавать центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО (далее - центры тестирования) в форме некоммерческих организаций.;"

7) часть 1 статьи 23 после слов "на территории Российской Федерации," дополнить словами "перечень физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по реализации комплекса ГТО,";

8) дополнить главой 3¹ следующего содержания...

Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

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.
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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - б) обеспечить до 1 августа 2014 г. разработку и принятие нормативных правовых актов, направленных на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на федеральном, региональном и местном уровнях.
4. Установить, что реализация мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется федеральными органами исполнительной власти и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в пределах бюджетных ассигнований, предусматриваемых указанным органам соответственно в федеральном бюджете и в бюджетах субъектов Российской Федерации.
5. Министерству спорта Российской Федерации:
 - а) осуществлять координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по реализации мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - б) представить в установленном порядке предложения о внесении в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» изменений, связанных с введением в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. Рекомендовать высшим должностным лицам (руководителям высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации:
 - а) определить органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, ответственные за поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - б) разработать и по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации утвердить до 1 августа 2014 г. региональные планы мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
7. Настоящий Указ вступает в силу со дня его официального опубликования.



Из

истории

2013 [президент России](#) поручил [правительству России](#) разработать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. [Государственный музей спорта](#) с 10 сентября по 15 ноября 2013 года провёл всероссийский конкурс на разработку названия, эскизов знака и талисмана для комплекса. В результате конкурса было определено название "Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Горжусь тобой, Отечество» и около 20 эскизов знаков представлены для голосования среди населения. В 2013 году велись разработки проекта комплекса «Горжусь тобой, Отечество». Для принявших участие в тестировании, но не выполнивших нормативы, предполагался знак «Участник».

24 марта 2014 года президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября.

Введение комплекса разделено на четыре этапа:

1. Организационно-экспериментальный этап с 24 марта до сентября 2014 года. Исследования возрастных групп для уточнения нормативов и создание правовой базы. Исследования проводятся в 12 субъектах РФ.
2. Апробационный этап с сентября 2014 года по август 2015 года. Введение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.
3. Внедренческий этап с сентября 2015 по декабрь 2016 года. Введение во все организации, апробация среди работающих и пожилых.
4. Реализационный этап с января 2017 года. Введение во все возрастные категории.

Нормативы

ГТО

Комплекс будет содержать 11 ступеней. Для каждой ступени предлагаются собственные названия.

- I ступень: 1—2 классы (6—8 лет);
- II ступень: 3—4 классы (9—10 лет);
- III ступень: 5—6 классы (11—12 лет);
- IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет);
- V ступень: 10—11 классы, среднее профессиональное образование (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.

Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания о гигиене занятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий.

Испытания

- Челночный бег 3×10 м
- Бег 30, 60, 100 м
- Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м
- Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега
- Подтягивания на низкой (из вися лежа) и высокой (из вися) перекладинах
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
- Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье
- Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
- Рывок гири 16 кг
- Плавание 10, 15, 25, 50 м
- Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км
- Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
- Туристический поход с проверкой туристических навыков.

Пример норм испытаний 4 степени для школьников 13-15

■ - 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 вися на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из вися 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	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета			0.43	Без учета	
		Без учета			0.43	Без учета	
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 (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.

Аналог

У С 1996 года в Казахстане для молодежи от 12 до 23 лет проводятся Президентские тесты физической подготовленности, состоящие из двух уровней — президентский уровень и уровень национальной готовности



Знаки ГТО

Бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия ГТО соответствуют трём видам сложности. Золотой знак может получить выполнивший нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, и имеющий спортивные звания и разряды не ниже второго юношеского.

