



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

**Программная и нормативная основа системы
физического воспитания различных групп
населения Российской Федерации, которая
устанавливает государственные требования к его
физической подготовленности и предусматривает
подготовку и выполнение нормативов комплекса
ГТО.**

www.gto.ru



«Возрождение системы в современном формате может принести огромную пользу. Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО, обязательно должна быть отражена в аттестате об образовании и учитываться при поступлении в ВУЗы. Главная цель – сохранение здоровья нации. Дети должны уметь постоять за себя, за своих близких, за Отечество»

Президент Российской Федерации
В. В. Путин

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

Золотой значок



Серебряный значок



Бронзовый значок

Что такое комплекс ГТО?

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

Современный 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 состоит **из 11 ступеней** в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов **по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.**

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

58 видов видов испытаний (тестов)

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



1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

 - бронзовый значок - серебряный значок - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями		Пальцами	Ладонями	
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

 - бронзовый значок - серебряный значок - золотой значок

* Для бесснежных районов страны

**** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.**

3 уровень – Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

 - бронзовый значок
  - серебряный значок
  - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

* Для бесснежных районов страны
 ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

4 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

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

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

[illegible]

Что мне за это будет?

ГТО — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, Вы оттачиваете свою координацию, становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным.

Знак отличия ГТО — это показатель активной жизненной позиции гражданина РФ, его стремление к здоровому образу жизни.

Наличие знаков отличия комплекса ГТО (в соответствии с Приказом Министерства образования России № 1147) у поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования будет учитываться образовательными организациями высшего образования при приеме. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Этапы внедрения комплекса ГТО регулируются распоряжением правительства РФ от 30 июня 2014 г. № 1165-р



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Я хочу выполнять нормативы ГТО, что я должен для этого сделать?



Сколько дней можно выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО в рамках одной возрастной ступени?

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение:

одного учебного года — для школьников (с сентября по июнь);

одного календарного года — для трудоспособного населения (с января по декабрь).

Согласно методическим рекомендациям, в один день **возможно** выполнить три-четыре вида нормативов испытаний (тестов). Помните, что, в первую очередь, Вы сами должны быть заинтересованы в успешном

Выполнении нормативов испытаний (тестов), чтобы показать лучший результат.

Я хочу выполнить все нормативы комплекса ГТО в один день, это возможно?

Выполнить все нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО в один день **невозможно**.

К Выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО необходимо готовиться в индивидуальном порядке и приходить в центр тестирования лишь тогда, когда Вы полностью уверены в успешном Выполнении нормативов испытаний (тестов) на самые Высокие показатели, так как у вас есть только одна попытка при выполнении одного норматива.

Когда я смогу получить знак отличия?

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов нормативов испытаний (тестов) в пределах вашей возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего издается приказ регионального органа исполнительной власти в области ФКС о награждении серебряными и бронзовыми знаками отличия ГТО, а также приказ Министерства спорта России «О награждении золотыми знаками отличия ВФСК ГТО». Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 2-3 месяца, в связи с чем предусмотрено 4 сессии вручения знаков.

Если часть нормативов испытаний (тестов) была выполнена на золотой знак отличия, а вторая на серебряный, какой в итоге я получу знак?

Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке». Если хотя бы один из «обязательных» видов нормативов испытаний (тестов) был Выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то, что все остальные нормативы испытаний (тестов) были Выполнены на «золото» или «серебро».

Кто может выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО?

Нормативы испытаний (тестов) ГТО может выполнять население Российской Федерации, относящееся к основной группе здоровья, на основании медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Можно ли выполнять нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО на уроках физкультуры?

Согласно методическим рекомендациям по механизмам учета результатов Выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (ВФСК ГТО), разработанным Министерством образования Российской Федерации, обучающиеся не обязаны выполнять нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО на уроках физической культуры, так как одним из главных принципов ГТО является его добровольность и оздоровительная направленность.

Кроме того, федеральное ведомство отмечает, что нежелание выполнять нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО или отсутствие положительных результатов у учащихся не являются и не могут являться критериями итоговой оценки в ходе аттестации по предмету «Физическая культура».

Когда я смогу перевыполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО?

В случае неудачной попытки, Вы можете перевыполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Отметим, выполнение одного норматива испытаний (теста) возможно не более трех раз в течение одного года. Кроме того, одним из условий является двухнедельный перерыв между Выполнениями одного норматива испытания (теста) с момента последней попытки.

Сколько необходимо выполнить нормативов испытаний (тестов) ГТО, чтобы получить знак отличия?

Количество выполненных нормативов испытаний (тестов) для получения знака отличия того или иного достоинства зависит от нормативов вашей возрастной ступени(<http://gto.ru/norms>). Обратите внимание, что в каждой такой ступени есть «обязательные» испытания», и испытания «по выбору».

Будьте внимательны, при выполнении нормативов испытаний (тестов) «по выбору», могут быть предложены «альтернативные» тесты. При выполнении нескольких «альтернативных» нормативов испытаний (тестов) засчитывается выполнение норматива, которое советует знаку отличия наивысшего достоинства.

Зачем нужна регистрация на сайте gto.ru?

Регистрация на сайте gto.ru нужна для того, чтобы Вам был присвоен уникальный ID-номер, позволяющий выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме. Благодаря личному ID-номеру Вы сможете записаться в ближайший к Вам Центр тестирования для выполнения нормативов ГТО, а также просматривать результаты Выполненных Вами нормативов испытаний (тестов) на сайте gto.ru в режиме on-line.

Где посмотреть номер ID

Для того, чтобы узнать свой ID необходимо зайти на сайт gto.ru —> нажать на кнопку «войти в личный кабинет» —> ввести адрес электронной почты и пароль —> ввести «код для входа на сайт» (Высылается на электронную почту, указанную при регистрации) —> «Ваш ГТО ID» — состоит из 11 цифр.

Я забыл пароль от личного кабинета

Если Вы не помните пароль от личного кабинета, но знаете электронную почту, то: необходимо нажать на кнопку «Войти в личный кабинет» <https://user.gto.ru/user/login> —> далее нажать кнопку «забыл пароль» —> необходимо указать «Адрес электронной почты» и «Код с картинки» —> на электронную почту придет сообщение, и Вы можете поменять пароль, кликнув на ссылку или скопировав и вставив её в браузер.

Куда приходит сообщение для подтверждения создания профиля и активации аккаунта?

На электронную почту, которую Вы указали при регистрации на сайте gto.ru

Из указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 №172, были предприняты меры по введению комплекса ГТО.

В связи с этим во многих населенных пунктах страны строятся центры по подготовке к сдаче норм и требований ГТО.

В нашем селе построен физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК).

Учителя готовят школы, в которых будет проходить сдача норм ГТО. Наша школа также готовится к приёму сдающих нормы ГТО, и сдавать результаты тестирования в центр тестирования, которым является ФОК села Александровского.

www.gto.ru