



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

**Дрозач Татьяна Николаевна
тренер-преподаватель ДЮСШ**

Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172

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



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни для различных категорий населения.



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше)



Цель Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.



Задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

- **увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;**
- **повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан страны;**
- **формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;**
- **повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;**
- **модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.**



Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из **XI ступеней:**

- **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.**



ТРИ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛА:

- **виды испытаний (тесты) и нормативы;**
- **требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;**
- **рекомендации к недельному двигательному режиму.**



Лица, выполнившие государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Образец золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), лицевая сторона



Образец серебряного знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), лицевая сторона



Образец бронзового знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), лицевая сторона



К выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.



Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету/дисциплине «Физическая культура».



Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

- 1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.**
- 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.**
- 3. Тестирование в силовых упражнениях:**
 - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;**
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;**
 - рывок гири;**
 - поднятие туловища из положения лежа на спине.**
- 4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.**
- 5. Плавание.**
- 6. Бег на лыжах.**



I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	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	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
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	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
5.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

С новым
учебным
годом!

