**Что такое комплекс ГТО?**

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывающая 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. Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно. 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.

I. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 6 до 8 лет  
II. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 9 до 10 лет  
III. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 11 до 12 лет  
IV. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 13 до 15 лет  
V. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 16 до 17 лет  
VI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 18 до 29 лет  
VII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 30 до 39 лет  
VIII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 40 до 49 лет  
IX. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 50 до 59 лет  
X. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 60 до 69 лет  
XI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 70 лет и старше.

Виды испытаний, входящие в состав ВФСК-ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида испытаний, в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:  
— обязательные;  
— по выбору.

**Зачем нужен комплекс ГТО?**

Цели ВФСК-ГТО - укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются: а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации; в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни; г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий; д) 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.

**Принципы внедрения ВФСК— ГТО**

— добровольность;  
— доступность системы подготовки для всех слоев населения;  
— медицинский контроль;  
— учет местных традиций и особенностей.

**Этапы внедрения комплекса ГТО**

Этапы внедрения комплекса ГТО регулируются распоряжением правительства РФ от 30 июня 2014 г. № 1165-р (ознакомиться можно во вкладке «документы») и делят внедрение комплекса на III этапа: I этап (1 июля 2014 года — 31 декабрь 2015 года) — I —IV ступени (школы, ссузы, вузы), 12 регионов РФ II этап (1 января 2016 года — 31 декабря 2016 года) — I —IV ступени (школы, ссузы, вузы), всей страны, апробация среди взрослого населения; III этап (с 1 января 2017 года) — Все ступени, все категории населения, все регионы РФ.

**Что мне за это будет?**

Наличие знаков отличия комплекса ГТО 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.

**Кто может выполнять нормы ГТО?**

Нормативы ГТО могут выполнять граждане в возрасте от 6 до 70 лет и старше. Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастной категорией.

**Сколько раз я могу получить знак отличия ГТО?**

Знак отличия ГТО действует в рамках возрастной ступени, после чего должен быть подтвержден заново.

**Сколько дней можно выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени?**

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение 365 дней, в зависимости от графика, установленного центром тестирования. Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на сайте GTO.ru, в один день возможно выполнить три-четыре вида испытания. Помните, что, в первую очередь, вы сами должны быть заинтересованы в успешном выполнении испытаний, чтобы показать лучший результат. Соответственно, составляя индивидуальную карту участия в комплексе ГТО, важно грамотно подойти к вопросу распределения нагрузки на ваш организм.

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

Выполнить все нормативы комплекса ГТО в один день невозможно. Необходимо понимать, что у вас есть только одна попытка при выполнении одного норматива. К выполнению испытаний комплекса ГТО необходимо готовиться в индивидуальном порядке и приходить в центр тестирования лишь тогда когда вы полностью уверены в успешном выполнении испытаний на самые высокие показатели.

**Когда я смогу получить знак отличия?**

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний в пределах вашей возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего приказ регионального органа исполнительной власти в области ФКС. Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 4-6 месяцев в связи с чем предусмотрено 2 сессии вручения знаков. По итогам: — осенне-зимнего периода; — весенне-летнего периода

**Что я могу сделать сейчас для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО?**

1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).  
2. Посещать уроки физической культуры (для учащихся всех форм обучения), спортивный зал.  
3. Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению испытаний, входящих в состав ВФСК-ГТО. При соблюдении указанных рекомендаций, вы непременно можете рассчитывать на успех.

**Как мне пройти медицинский допуск?**

Медицинский допуск для учащихся можно получить в медицинском кабинете Заозерского ФАПа. Взрослое население медицинский допуск может получить там же при условии систематического прохождения диспансеризации населения.

**Если часть испытаний 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 видов испытаний был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то, что все остальные испытания были выполнены на «золото» или «серебро».

**Что такое теоретическое тестирование?**

Теоретическое тестирование предполагает ответы на 20 с 4-мя вариантами ответов, один из которых правильный за установленный отрезок времени (10 минут). Для успешного выполнения теоретического испытания: — Школьникам — владеть знаниями школьного курса теории физической культуры (ФКС), согласно школьному курсу (Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) для начальной, средней и старшей школы); — Взрослое население (начиная с VI ступени), в соответствии с указанными вопросами. Для взрослого населения подготовка осуществляется самостоятельно.

**Что такое центр тестирования?**

Центр Тестирования — это некоммерческая организация, создаваемая в субъектах РФ, для выполнения видов испытания. Место территориальное — это расположение спорт-объекта (бассейн, стрельбище, манеж, спортивный комплекс и др.) на котором центр тестирования устраивает приемку тех, или иных видов испытания.

**Для чего нужно стремиться молодежи 21 века к выполнению нормативов ГТО, к получению знаков отличия?**

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! Возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

**Результаты пройденных мною испытаний ВФСК ГТО не соответствуют результатам, которые опубликованы в моем личном кабинете на сайте. Как мне быть?**

Если вы обнаружили, что результаты пройденных Вами испытаний ВФСК ГТО не соответствуют результатам, которые опубликованы в Вашем личном кабинете на сайте, Вам необходимо обратиться с этим вопросом в региональный Центр тестирования, куда муниципальный орган, курирующий направление спорта, отправлял сводные протоколы по видам испытаний. Также Вы можете запросить у регионального Центра тестирования копию протокола, в котором отображены данные выполненных вами испытаний Комплекса ГТО. Данную копию Вы можете отправить на адрес поддержки сайта с указанием неточностей.

**Зачем нужна регистрация на сайте gto.ru?**

Регистрация на сайте gto.ru нужна для того, чтобы Вам был присвоен уникальный ID-номер, позволяющий выполнять испытания 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 испытаний на сайте gto.ru в режиме on-line.

**Проверь свой знак отличия. Что нужно уметь?**

[Бег на 30, 60, 100 метров](https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575)  
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](https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567)  
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 3х10 метров](https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569)  
Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

[Смешанное передвижение](https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b)  
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.

[Скандинавская ходьба](https://www.gto.ru/recomendations/56ead342b5cf1c25018b4570)  
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)](https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573)  
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](https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574)  
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](https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567)  
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.

[Рывок гири](https://www.gto.ru/recomendations/56ead207b5cf1c51018b4569)  
Тестирование проводятся 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](https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f)  
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](https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a)  
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](https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d)  
Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 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.

[Метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм](https://www.gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568)  
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](https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572)  
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](https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a)  
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](https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d)  
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.

[Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу](https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c)  
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)](https://www.gto.ru/recomendations/56ead2a0b5cf1c1b018b456b)  
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](https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569)  
Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах.Способ плавания – произвольный.

[Стрельба](https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571)  
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**

**Законодательные акты Российской Федерации**

[Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»](https://75shkola.ru/wp-content/uploads/2019/11/329fz.pdf)

[Федеральный закон О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации от 5.10.2015 № 274-ФЗ](https://75shkola.ru/wp-content/uploads/2019/11/274fz.pdf)