Нормативы комплекса ГТО

Нормативные акты:

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 №540 “Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)”
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 №575 “Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне (ГТО)”
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.08.2014 №705 “Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО)”

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне” (ГТО) является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

В задачи Комплекса ГТО входит:

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
5) 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.

Современный комплекс ГТО предусматривает подготовку и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп – от 6 до 70 лет и старше, и включает 11 ступеней.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.08.2014 № 705 утверждены образцы знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО):

Образец золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Образец серебряного значка отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Образец бронзового знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

К значку ГТО будет выдаваться сертификат с описанием, за какие именно нормативы был вручен знак.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО)

Нормы ГТО для дошкольников	Нормы ГТО для мужчин	Нормы ГТО для женщин
I ступень: мальчики и девочки, 6 – 8 летII ступень: мальчики и девочки, 9 – 10 лет	VI ступень: 18 – 29 летVII ступень: 30 – 39 лет	VI ступень: 18 – 29 летVII ступень: 30 – 39 лет
III ступень: мальчики и девочки, 11-12 лет	VIII ступень: 40 – 49 лет	VIII ступень: 40 – 49 лет
IV ступень: юноши и девушки, 13 – 15 лет	IX ступень: 50 – 59 лет	IX ступень: 50 – 59 лет
V ступень: юноши и девушки, 16 – 17 лет	X ступень: 60 – 69 лет	X ступень: 60 – 69 лет
	XI ступень: от 70 лет и старше	XI ступень: от 70 лет и старше

Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне” (ГТО)”, “Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне” (ГТО)” (одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 №1)

Виды испытаний

челночный бег 3 х 10 м.бег на 30, 60, 100 м.

смешанное передвижение (состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности)

прыжок в длину с места толчком двумя ногами

прыжок в длину с разбега

подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

подтягивание из виса на высокой перекладине

рывок гири

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

поднимание туловища из положения лежа на спине

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамьеметание теннисного мяча в цель

метание спортивного снаряда на дальность

плавание на 10, 15, 25, 50 м.

бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

крос по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

туристический поход с проверкой туристских навыков

скандинавская ходьба