

Нормы ГТО

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“ (ГТО)». Координацию деятельности осуществляет [Министерство спорта](#). Планируется к введению с 2014 года восстанавливая отменённую в 1991 году программу «[Готов к труду и обороне СССР](#)».

История

В поручении № Пр-756 от 4 апреля 2013 [президент России](#) поручил [правительству РФ](#) разработать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. В качестве научно-практической и методической основ комплекса принято исследование, проведенное ВНИИФК в 2006—2009 годах на базах 11 федеральных экспериментальных площадок. [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^[1]. Соответственно достигнутым уровням планируются надбавки к стипендиям и заработным платам. Предусматриваются возможность учета необязательных испытаний и национальных видов спорта. Проект положения находился в стадии публичного обсуждения с 3 по 18 апреля^[2].

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. Аprobационный 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.

Знак 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. Некоторые эскизы знаков в настоящее время размещены на сайте fizvosp.ru для общественного обсуждения.

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 виса лежа) и высокой (из виса) 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
- Турпоход

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 быстроту, скоростные возможности, выносливость, скоростно-силовые возможности, гибкость и силу и силовую 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.

Пример испытаний на VI ступень для мужчин 18—29 лет из комплекса «Горжусь тобой, Отечество»:

№ п/п	Виды испытаний	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания				
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5
2	Бег на 3 км (мин.:с)	14:00	13:30	12:30
3	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430
3	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13
4	или рывок гири 16 кг (кол-во раз за 4 мин)	20	30	40
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13
Испытания по выбору				
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37

7	Бег на лыжах на 5 км (мин.:с)	26:30	25:30	23:30
7	или кросс на 5 км по пересечённой местности (для бесснежных районов)	Без учёта времени		
8	Плавание на 50 м (с)	Без учёта времени		42
9	Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МП-532, MLG, DIANA) из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) Выстрелов — 3 пробных, 5 зачётных. Время на стрельбу — 10 мин. Время на подготовку — 3 мин.	15	20	25
9	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков (15 км)	В соответствии с возрастными требованиями. Туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и другие.		
	Кол-во видов испытаний в возрастной группе	10	10	10
	Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса (обязательны испытания на силу, быстроту, гибкость и выносливость)	6	7	8

Спортивные разряды 3, 2 и 1 юношеский, III, II, I взрослые и КМС получают в [многоборьях полиатлона](#) и других видах спорта, входящих в ЕВСК.