

# ГТО -

**Готов к труду и обороне** —

разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России.

Регулируется "Положением о

Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

Выполнил ученик 8  
класса Федоров  
Михаил

# **Содержание**

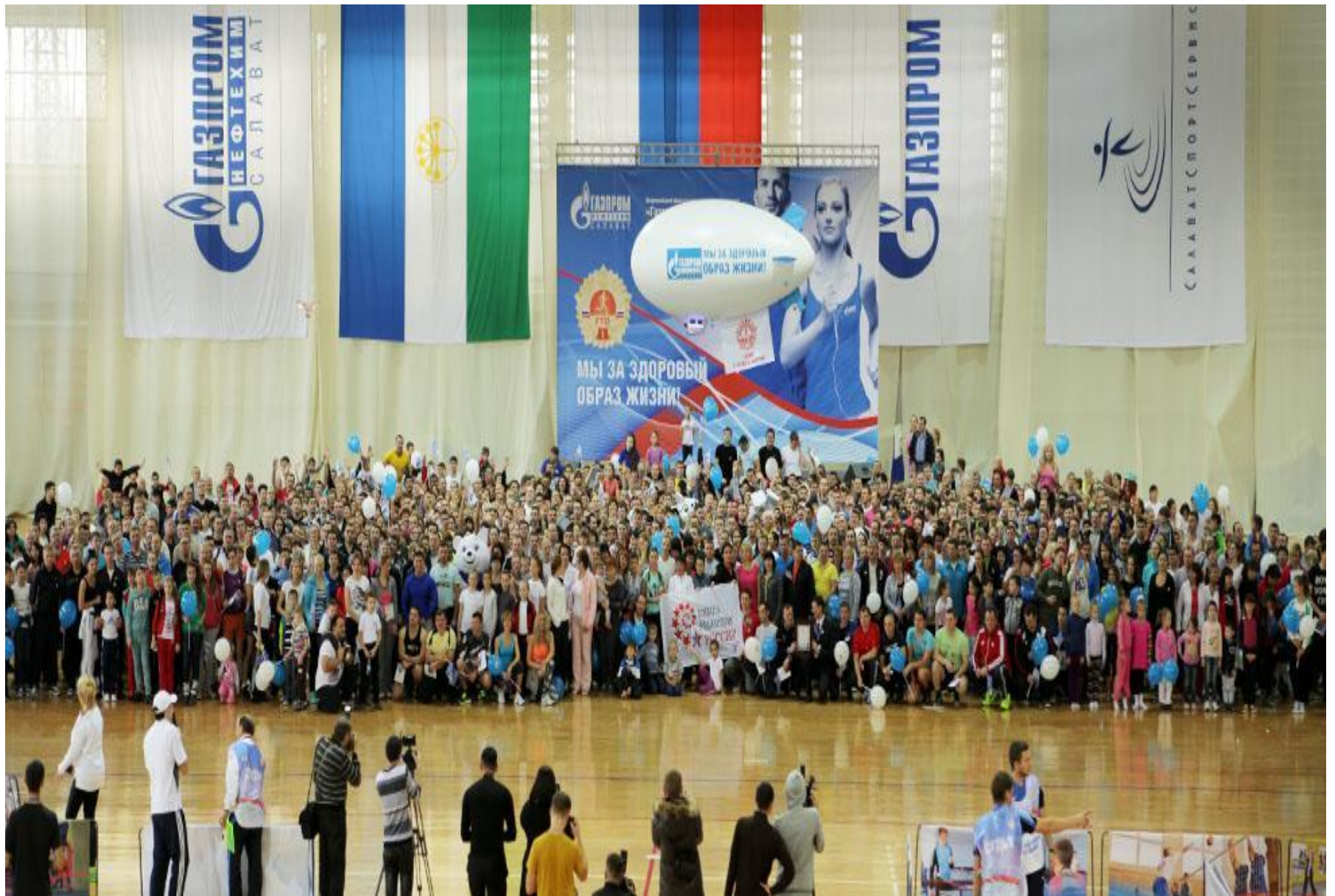
- 1 История
- 2 Знак ГТО
- 3 Испытания
- 4 Нормативы ГТО
- 5 Ссылки

# История:

4 апреля 2013 [президент России](#) поручил [правительству РФ](#) разработать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. [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.

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. Апробационный 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.



# 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 вперёд 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
- [Туристский поход](#) с проверкой туристских навыков

# 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 силу, быстроту, гибкость и 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.





**ВСЕ МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАШИ**

**конец**