

**Внедрение  
Всероссийского  
физкультурно-  
спортивного комплекса  
"Готов к труду и  
обороне" в  
образовательный  
процесс**

**Приказ Минспорта России от 08.07.2014**

**N 575**

**"Об утверждении государственных  
требований к уровню физической  
подготовленности населения при  
выполнении нормативов**

**Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса "Готов к труду  
и обороне" (ГТО)"**

**(Зарегистрировано в Минюсте России  
29.07.2014 N 33345)**

## Испытания (тесты) Комплекса



1. Челночный бег 3x10 м.
2. Бег 30, 60, 100 м.
3. Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м.
4. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега
5. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине
6. Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье
7. Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
8. Плавание 10, 15, 25, 50 м.
9. Бег на лыжах, кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5 км.
10. Стрельба из положения сидя и положения стоя
11. Туристский поход

## Ступени Комплекса



<b>I ступень</b>	<b>1–2 классы (6–8 лет)</b>
<b>II ступень</b>	<b>3–4 классы (9–10 лет)</b>
<b>III ступень</b>	<b>5–6 классы (11–12 лет )</b>
<b>IV ступень</b>	<b>7–9 классы (13–15 лет)</b>
<b>V ступень</b>	<b>10–11 классы, СПО (16–17 лет)</b>
<b>VI ступень</b>	<b>18–29 лет</b>
<b>VII ступень</b>	<b>30 –39 лет</b>
<b>VIII ступень</b>	<b>40–49 лет</b>
<b>IX ступень</b>	<b>50–59 лет</b>
<b>X ступень</b>	<b>60–69 лет</b>
<b>XI ступень</b>	<b>70 лет и старше</b>

## Этапы внедрения

**Первый (организационно-экспериментальный) – 03.2014 – 09.2014**

**– проведение эксперимента в ряде субъектов Российской Федерации, доработка проекта**

**Второй (апробационный) – 09.2014 – 08.2015**

**– внедрение Комплекса в образовательных организациях и трудовых коллективах**

**Третий (внедренческий) – 09.2015 – 12.2016**

**– внедрение Комплекса во всех образовательных организациях**

**Четвертый (реализационный) – с 01.2017**

**– внедрение Комплекса повсеместно**



# ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)***



# Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)



# ***Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу***





# *Бег на 60 м (с)*



# *Бег на 2 км (мин, с)*

