

**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



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, СПО (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

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)

