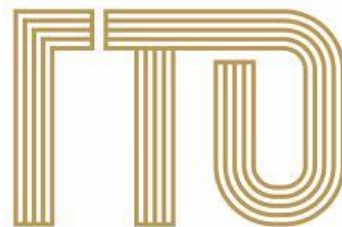




МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

## **Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**О ходе внедрения ВФСК ГТО в общеобразовательные  
учреждения Пушкинского района Санкт-Петербурга**

# Нормативно-правовые акты внедрения комплекса ГТО в РФ

<http://www.gto.ru>





# Нормативно-правовые акты внедрения комплекса ГТО в Санкт-Петербурге

<http://kfis.gov.spb.ru>



Правительство Санкт-Петербурга  
**Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга**

- Комитет
- Реализация антикоррупционной политики
- Проекты нормативных правовых актов и административных регламентов
- Государственные услуги
- Пресс-центр
- Развитие отрасли ФКиС
- Инфраструктура
- Статистика
- Исполнение "майских" Указов Президента РФ
- Календарь
- Олимпиады
- Спартакиады
- Студенческий спорт

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Санкт-Петербурге  
Нормативно-правовые акты ГТО Министерства спорта | Документы

## Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Санкт-Петербурге

ПОДЕЛИТЬСЯ: [VK](#) | [FB](#) | [B](#) | [PRINT](#)

[Распоряжение КФКиС от 18.06.2015 № 194-р "О региональном центре тестирования по выполнению видов испытаний \(тестов\), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\)"](#)

[Положение о Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\), посвященном 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов, в Санкт-Петербурге](#)

[Распоряжение КФКиС от 12.05.2015 № 130-р "Об утверждении Плана мероприятий по проведению "Единой декады ГТО" в Санкт-Петербурге в рамках Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\), посвященного 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов"](#)

[Распоряжение Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга от 02.02.2015 № 24-р "Об организации медицинского сопровождения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\) в Санкт-Петербурге"](#)

[Распоряжение КФКиС от 29.01.2015 № 16-р "Об утверждении Методических рекомендаций по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\) в Санкт-Петербурге"](#)

[Распоряжение КФКиС от 14.01.2015 № 3-р "Об утверждении Плана мероприятий, направленных на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\) в Санкт-Петербурге на 2015 год"](#)

[Методические рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников](#)







[Распоряжение КФКиС от 27.11.2014 № 343-р "Об утверждении Методических рекомендаций по организации проведения тестирования по испытаниям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\) для обучающихся общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга"](#)

[Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 30.07.2014 № 676 "О мерах по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\) в Санкт-Петербурге"](#)

# Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
7.	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
8.	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
	10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)		18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

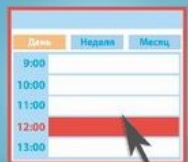


# Я хочу выполнить нормативы ГТО, что я должен для этого сделать?

## Твои 5 шагов до знака



Регистрация на сайте gto.ru



Заявка на выполнение



Получение мед допуска



Тестирование знаний и умений



Выполнение испытаний



Вручение знака отличия в торжественной обстановке

## Что такое теоретическое тестирование?

Теоретическое тестирование предполагает ответы на 20 с 4-мя вариантами ответов, один из которых правильный за установленный отрезок времени (10 минут).





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
ПРОЕКТОВ



## 5. Получение медицинского допуска к выполнению испытаний

Обратиться в медицинское учреждение

Получить медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом (выполнению нормативов)

**i**

- школьники - в медицинских кабинетах в образовательных учреждениях;  
- студенты - в студенческих поликлиниках;  
- взрослые - в поликлиниках по месту жительства.