

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВПО «КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Р. Р. Салахиев, Е. В. Фомина, А.Н. Меркулов, А. А. Лифанов, А. Г. Коржева

**История и возрождение физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Учебно-методическое пособие



Казань 2015

Печатается по решению Общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта Казанского (Приволжского) Федерального Университета, протокол №7 от 15.05.2015г.

УДК: 612.63/66 (075.83)

Учебно-методическое пособие «История и возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

– Казань: КФУ, 2015, – 88 с.

Настоящее пособие разработано в соответствии с программой по дисциплине «Физическая культура» и действующими образовательными стандартами.

Данное методическое пособие предназначено для студентов и преподавателей участвующих в реализации физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также студентам дневной формы обучения, освобождённым по состоянию здоровья от практических занятий физической культурой и осваивающих теоретический материал по дисциплине «Физическая культура».

Составители: **Салахияев Р. Р.**, преподаватель общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта КФУ;

Фомина Е. В., старший преподаватель общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта КФУ; МСМК

Меркулов А.Н., старший преподаватель общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта КФУ, почётный работник высшего профессионального образования РФ;

Лифанов А. А., преподаватель общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта КФУ;

Коржева А. Г., преподаватель общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта КФУ;

Рецензенты: **Фукин А.И.**, доктор психологических наук, профессор;

Пасмуров Г.И., к.п.н., доцент общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта КФУ.

Содержание

Введение.....	4
1. Физкультурно-спортивный комплекс « Готов к Труд и Обороне»	5
1.1. Зарождение всесоюзного комплекса ГТО.....	5
1.2. Становление всесоюзного комплекса ГТО.....	5
1.3. Развитие всесоюзного комплекса ГТО.....	8
1.4. Совершенствование нормативов ГТО.....	12
2. Роль физкультурно-спортивного комплекса в Великой Отечественной войне.....	13
3. Цели и Задачи ГТО.....	17
4. Недостатки ГТО.....	18
5. Возрождение комплекса ГТО.....	20
6. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труд и Обороне» (ГТО).....	21
7. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труд и Обороне» (ГТО).....	73
8. Заключение.....	86
9. Литература.....	88

ВВЕДЕНИЕ

В древние времена, чтобы выжить, человеку приходилось постоянно совершенствовать свои навыки в охоте и земледелие, самообороне и защите территории, на которой он проживал. Физическое воспитание в этих условиях выполняло функцию подготовки не только к трудовой деятельности, но и к военному делу. Великолепным примером этому является история древней Греции. Всем известно, что зарождение Олимпийских игр произошло в Афинах и, соревнования, в которых участвовали первые олимпийцы, включали в себя такие виды, как борьба, бег, метание диска и копья, езда на колесницах и военные игры. Уже в то далёкое время зарождались программы военно-патриотического воспитания и физической подготовки.

По мере развития общества, физическая культура становилась частью культуры, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В связи с этим меняются и программы физического воспитания. Но неизменными остаются патриотическое воспитание и военно-прикладные составляющие этих программ.

В нашей стране, для решения задач военно-патриотической и физической подготовки большое значение имел Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», который являлся нормативной основой советского физкультурного движения.

1. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

ГТО – это программа физкультурно-спортивной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, существовавших в Союзе Советских Социалистических Республик с 1931-го по 1991-ый год.

1.1. Зарождение Всесоюзного комплекса ГТО

В конце 20-х годов 20 века наша страна, после революции и гражданской войны 1917-1922 гг. голода и разрухи, встала на ноги. У советских людей, особенно у молодёжи, появился энтузиазм и желание быть впереди во всех сферах жизни – труде, культуре, учёбе и спорте. В любом государстве всегда ценились умные, сильные и смелые люди. Для того чтобы воспитать таких людей нужно было создать единую систему физического воспитания. И как всегда впереди всех опять была молодежь. Именно они выступили инициаторами создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года в газете «Комсомольская правда» была напечатана статья, в которой было предложение о введении всесоюзного испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». В ней говорилось о необходимости принятия единых норм и требований для оценки физического состояния молодежи, а тем, кто выполнял эти нормы, вручались значки.

1.2. Становление Всесоюзного комплекса ГТО

11 марта 1931 года после обсуждения в различных общественных организациях вводится Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который становится программной и нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель вводимого

комплекса - повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения. Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Создателем комплекса ГТО 1931 года считается двадцатилетний московский физкультурник Иван Тимофеевич Осипов. К сдаче норм ГТО в то время допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет, при условии удовлетворительного состояния здоровья и отсутствия противопоказаний со стороны врача. Участвовать в соревнованиях могли и физкультурники – одиночки и физкультурники, объединённые в коллективы. Все испытуемые делились на отдельные группы по полу и возрасту. Мужчины: первая категория с 18 до 25 лет, вторая категория с 25 – до 35 лет, третья категория с 35 лет и старше. Женщины: первая категория с 17 лет до 25 лет, вторая категория с 25 до 32 лет, третья категория с 32 лет и старше. Также нельзя не отметить, что нормативы ГТО для женщин не очень уж отличались от мужских нормативов. В целом, для сравнения, женские нормативы были на 10 процентов более «щадящими» по сравнению с мужскими показателями. Каждому участнику выдавался билет физкультурника, в который заносились результаты испытаний.

Для тех, кто успешно сдавал нормы и получал значок ГТО, правительством были предусмотрены льготы для поступления в специальные учебные заведения по физкультуре и они имели право на участие в спортивных соревнованиях и в физкультурных праздниках республиканского и всесоюзного масштаба. Ошибочно полагать, что «Готов к Труд и Обороне» это всего лишь комплекс физической подготовки. Это целая культура, отдельный спорт, со своими чемпионатами, чемпионами, победами и победителями. В ГТО существовали свои награды – серебряный и золотой значок. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждаются золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Для коллективов физкультуры

предприятий, учреждений, организаций, добившихся особых успехов по внедрению комплекса ГТО, учреждается специальный знак отличия - «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Комплекс ГТО 1931 года состоял из одной ступени. Для того, чтобы получить значок, нужно было выполнить 21 испытание, 15 из которых – практические. Они включали в себя следующие дисциплины:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине (для мужчин);
- лазание по канату или шесту(для женщин);
- поднятие патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на 50 метров;
- плавание;
- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- умение грести 1 км;
- лыжи на 3 и 10 км;
- верховую езду;
- продвижение в противогазе на 1 км;

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.

1.3. Развитие Всесоюзного комплекса ГТО

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая начала успешно сдавать испытания на значок ГТО. И в 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» второй степени.

В комплекс ГТО второй ступени входили уже 25 норм – 3 теоретических и 22 практических вида испытаний по различным видам физических упражнений. Она была значительно сложнее. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок. Для женщин общее количество норм составляло 21. В ГТО II значительно шире был представлен спорт. В него были включены прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин), фехтование, прыжки в воду, преодоление военного городка.

Чтобы быть здоровым человеком, в дальнейшем добиться спортивных результатов, заниматься физкультурой надо начинать с раннего детства. В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера – бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе, гимнастические упражнения, лазание, подтягивание, упражнения на равновесие, поднятие и переноска тяжестей. В этот комплекс были введены требования по санитарной подготовке. Значкист БГТО, кроме того, должен был провести занятия по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивные игры.

Значок ГТО был настолько значимым, что на Московском физкультурном параде 1934 года он являлся правом на вход в колонну и участие в параде.

Физкультурников, не являвшихся значкистами ГТО, к участию в параде не допускали.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам девушек и юношей. Выполнением нормативов ГТО начали свой путь замечательные советские спортсмены, ставшие победителями крупнейших международных соревнований. Именно испытания на сдачу норм ГТО помогли выявить спортивный талант бегунов Серафима и Георгия Знаменских, Александра Пугачевского, Евдокии Васильевой. На старты по сдаче ГТО выходили известные учёные, герои труда. Среди людей, которые получили значки ГТО, были известные звезды спорта и культуры СССР: Аркадий Гайдар, Василий Соловьев-Седой. Подавали пример молодежи и прославленные игроки московского «Спартака». Академик Павлов и писатель Максим Горький приветствовали интерес населения к физической культуре и спорту.

Нормам ГТО известные поэты посвящали свои поэмы. Так в 1937 году Самуил Маршак написал «Рассказ о неизвестном герое». Того самого, которого «ищут пожарные, ищет милиция, ищут фотографы». На футболке у парня, спасшего из огня ребёнка, как раз был значок ГТО.

В структуре ГТО помимо значков были удостоверения. Самым первым значок получил Яков Мельников, конькобежец, который получил бронзу на чемпионате мира в 1923 году. К слову, у него, кроме этой победы было еще 27 национальных рекордов. С каждым годом число людей, получавших значки, росло. Популярность нововведённых комплексов ГТО возрастала в геометрической прогрессии. Уже в первом 1931 году, значком ГТО было награждено 24 тыс. человек. В 1932 году значки ГТО получили уже 465 тыс. человек. В 1933 году нормы ГТО выполнили 835 тыс. человек. В 1934 году с учётом выполнения школьниками норм БГТО количество награждённых значками составляет 2,5 млн. человек, а участие в физкультурном движении принимает вдвое больше.

Начиная с 1935 года, значкисты ГТО становятся призёрами международных соревнований, в стране создаются спортивные общества и секции по различным видам спорта в учебных заведениях, на промышленных и аграрных предприятиях.

В 1936 году создаются 64 добровольных спортивных общества по образцу уже существующих «Динамо» и «Спартак», улучшилась работа коллективов физической культуры фабрик, заводов, учебных заведений. Значительное развитие получили физическая культура и спорт среди сельской молодёжи. Стали крепнуть секции по различным видам спорта в коллективах физической культуры, быстро росло число физкультурников и спортсменов. Все заводы, институты, школы и другие учреждения обеспечивались средствами на развитие физической культуры и спорта.

В 1937 году в нескольких видах спорта (легкая и тяжёлая атлетика, бокс и борьба, гимнастика, плавание, конькобежный спорт) введена разрядная система.

В 1939 году разработан новый более прогрессивный комплекс БГТО и ГТО с меньшим количеством норм, сочетающий обязательные нормы с нормами по выбору физкультурника, что способствовало развитию спортивной специализации. В новых нормах было 2 ступени («сдано» и «отлично»). Ступень ГТО «отлично» для норм по выбору соответствовало 3-му спортивному разряду. При переходе в следующую старшую возрастную группу производилась повторная сдача норм ГТО в соответствии с установленными нормами для этой группы. В 1939 году спортивные разряды получили более 100 тысяч спортсменов – разрядников, в том числе 6420 спортсменов первого, 18798- второго и 76892 – третьего разрядов.

Комплекс ГТО в 30-е годы сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения, сдавая нормы ГТО, миллионы юношей и девушек приобрели всестороннюю физическую подготовку и закалку. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных

заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций. Желающие заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.

Очень быстро спортивно-оборонный комплекс становится популярен. Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Проводятся масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Носить значок ГТО становится престижным.

Нормы ГТО в течение своей истории изменялись, дополнялись и сокращались, в зависимости от ситуаций в мире, обществе, даже от погоды. К примеру, в районах СССР, где не было снега, лыжные пробежки заменялись пешими. В военное время дисциплины ГТО дополнились рядом прикладных соревнований, такие как перенос ящика с патронами и лазание по деревьям и шесту.

Только за 1938 и 1939 годы нормы ГТО 1 и 2 ступени и БГТО («Будь готов к труду и обороне») сдают более 2,5 млн. человек. Количество спортивных сооружений в стране увеличивается с 39 тысяч в 1936 году до 83 тысяч к концу 1939 года. К этому же времени в стране действует 62 тысячи физкультурных коллективов, объединявших 5 млн. человек.

В конце 30-х годов назрел вопрос о внесении изменений в содержании комплекса ГТО. 26 ноября 1939 года вышло постановление Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Новый комплекс ГТО вступил в силу с 1 января 1940 года, он состоял из обязательных норм и норм по выбору, для получения значка 1 степени нужно было пройти 14 испытаний, впоследствии эта цифра сократилась до 9 нормативов. Включение в комплекс обязательных норм позволяло овладевать навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоление препятствий.

За десять лет существования комплекса ГТО норматив первой ступени сдали около 6 миллионов человек, второй ступени – более 100 тысяч человек.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий, что имело огромное значение в годы Великой Отечественной войны.

1.4.Совершенствование нормативов ГТО

Принятая в 1931 году программа комплекса ГТО непрерывно совершенствуются. Определенные изменения в комплекс ГТО были внесены в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах.

В 1966 году по инициативе ЦК ДОСААФ была разработана и введена в действие еще одна ступень комплекса ГТО – «Готов к защите Родины» (ГЗР). Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

В 1972 специальным постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР введён новый комплекс ГТО, в котором появляются ступени для школьников 10—13 лет и трудящихся 40—60 лет. Это позволяет расширить возрастные рамки комплекса ГТО и охватить население с 10 до 60 лет. Каждой из пяти ступеней нового комплекса ГТО дано свое название: 1-я ступень - «Смелые и ловкие», 2-я ступень — «Спортивная смена», 3-я ступень — «Сила и

мужество», 4-я ступень — «Физическое совершенство», 5-я ступень — «Бодрость и здоровье». К началу 1976 года наша страна насчитывала свыше 220 млн. значкистов ГТО всех ступеней. Последний Всесоюзный физкультурный Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) был введен в январе 1985 года. Он был адресован людям от 16 до 60 лет.

2. РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ

«Каждый спортсмен стоит в бою нескольких рядовых бойцов, а взвод спортсменов — надежнее батальона, если предстоит сложная боевая операция» — эти слова произнес Герой Советского Союза генерал армии И. Е. Петров, оценивая вклад воинов-спортсменов в победу в Великой Отечественной войне. С первых дней войны весь советский народ поднялся на борьбу с фашизмом. Не могли остаться в стороне и спортсмены. Уже 27 июня 1941 года из спортсменов-добровольцев были сформированы первые отряды отдельной мотострелковой бригады особого назначения (ОМСБОН). Бригада представляла собой то, что на Западе теперь называют «коммандос». Спортсмены учились минировать шоссе и железные дороги, стрелять без промаха, бесшумно снимать часовых. Всего за линию фронта, в 1941-1945 гг. было отправлено свыше 200 оперативных групп, в которые входило более 7000 человек. В тылу противника они пустили под откос 1500 воинских эшелонов с вооружением и гитлеровскими захватчиками, разрушили сотни мостов и переправ, уничтожили 50 самолетов и 145 танков. Невозможно назвать всех, кто своими рекордами и достижениями славил советский спорт, был примером для молодежи в мирное время и кто отдал свою жизнь за отчизну, когда над нею нависла смертельная опасность. Подвиги атлетов — сколько их было! Вот лишь несколько ярких примеров смелости и самоотверженности советских спортсменов на полях сражений. Неоднократный чемпион Украины по классической борьбе Григорий Малинко во время Великой Отечественной войны был артиллеристом. Однажды Григорий Малинко, защищая подступы к

атакуемому немцами селу, остался один со своим орудием. Отличаясь необыкновенной силой, Малинко перетаскивая вручную полутонное орудие и снаряды, быстро менял огневые позиции и открывал беглый артиллерийский огонь. Гитлеровцам, полагавшим, что стрельбу ведут по крайней мере несколько орудийных расчетов, и в голову не могло придти, что бой ведет всего один человек. Орденами и медалями за боевые дела отмечен штангист Александр Донской. Он по заданию командира партизанского отряда, приняв на себя роль сельского священника, прятал в церкви оружие и готовил боевую группу, с которой ушел воевать в волынские леса. Гитлеровцы были бы немало удивлены, узнав, что под рясой «батюшки» скрывается чемпион Украины по тяжелой атлетике. Свои ратные подвиги Донской совершал и воюя в партизанском отряде. За время пребывания в диверсионной группе Донской записал на свой личный счет 9 пущенных под откос вражеских эшелонов и две автомашины с живой силой и техникой. Другому штангисту Аркадию Авакяну пришлось воевать в Заполярье. Он был удостоен звания заслуженного мастера спорта, но не за спортивные достижения, а за воинский подвиг. В одном из боев Авакян повел в атаку моряков. Вскоре завязалась рукопашная схватка с противником. В ее ходе наш атлет ударом кулака(!) убил немецкого офицера! Применять на войне свои спортивные навыки пришлось и заслуженному мастеру спорта по боксу Николаю Королеву. Об этом выдающемся спортсмене хотелось бы поговорить подробнее. Лучший в СССР во второй половине 30-40 гг., один из сильнейших мастеров в истории советского бокса, Николай Королев провел на ринге в общей сложности 219 боев и в 206 одержал победу. Девять раз он становился чемпионом СССР в тяжелой категории и пять раз был абсолютным чемпионом страны.

Сразу же после объявления войны Николай записывается добровольцем и воюет в составе ОМСБОН. Вскоре он отправляется с партизанским отрядом под командованием будущего Героя Советского Союза Дмитрия Медведева в тыл врага. Партизаны доставляли гитлеровцам много неприятностей. «За сто двадцать дней, проведенных во вражеском тылу, наш отряд совершил около

пятидесяти боевых операций» — вспоминал Королев в своей автобиографической книге «На ринге». Вскоре уже пять партизанских отрядов из местного населения образовалось в районе действия отряда Медведева. Оккупантам наносился удар за ударом. То здесь, то там рвалась связь, летели под откос воинские эшелоны, взрывались мосты, уничтожались автоколонны и воинские подразделения. Однажды гитлеровцы решили разделаться с партизанами и послали крупный отряд эсэсовцев с пулеметами и минометами. Окруженные партизаны на требование немедленной сдачи в плен, ответили дружным огнем. Выходя из окружения, Медведев был ранен и не мог передвигаться. Тогда Николай Королев взвалил своего командира на плечи и понес. Неожиданно они наткнулись на немцев. Королев, подняв руки, пошел навстречу врагам. Фашисты решили, что партизан идет сдаваться и стрелять не стали. Приблизившись вплотную, Королев молниеносными ударами нокаутировал пятерых(!) гитлеровцев, забрал автомат и пристрелил еще одного. Путь в лес был открыт. Свыше километра пришлось ему нести командира, пока их не встретили свои. Вот так спортивная подготовка помогла Николаю Королеву спасти свою жизнь и жизнь командира. За этот подвиг он был награжден орденом Боевого Красного Знамени. В своей книге Королев писал: «В тяжелые минуты я всегда добрым словом вспоминал занятия физической культурой, спортом. Физкультура, закалив меня, позволила легче переносить все невзгоды и лишения партизанской жизни. Она помогла мне стать хорошим бойцом. Я быстро ориентировался, например, в ходе боевых схваток». Надо сказать, что в предвоенные и военные годы в СССР занятиям физкультурой и спортом придавалось большое значение. Введенный постановлением Всесоюзного совета физической культуры 11 марта 1931 года комплекс ГТО (Готов к труду и обороне) стал основой советской системы физического воспитания и имел своей целью способствовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию советских людей, успешной их подготовке к трудовой деятельности и защите Родины. За десять предвоенных лет значкистами ГТО стали миллионы юношей и девушек. В процессе

подготовки к сдаче нормативов комплекса молодежь овладевала разнообразными физическими, прикладными и военными упражнениями, запасалась необходимыми в трудовой и воинской жизни качествами, знаниями, навыками и умениями. Например, в 1939 году в нормативы комплекса ГТО были включены такие виды испытаний, как переползание по-пластунски, скоростной пеший переход, метание связки гранат, лазание по канату и шесту, переноска патронного ящика, плавание с гранатой в руке, преодоление полосы препятствий, оборонительные и нападающие приемы различных единоборств. Прохождение этих мирных испытаний комплекса ГТО облегчило его значкистам сложнейший ратный путь к победе над фашизмом. Хорошо по этому поводу сказал Герой Советского Союза, заслуженный мастер спорта, известный легкоатлет Николай Копылов: «Не будь я спортсменом, значкистом ГТО, вряд ли дошел бы до Берлина!» К этим словам прославленного воина наверняка присоединятся не только его товарищи по оружию, но и все советские люди, ковавшие великую победу на фронте и в тылу. Хочется надеяться, что современные юноши и девушки, занимающиеся физкультурой и спортом, станут для нашей армии такой же крепкой основой, какой в годы войны стали спортсмены той поры.

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ГТО

Всего, можно выделить 2 главные задачи ГТО – повышение общего уровня здоровья населения, и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Почему был выбран именно такой формат?

Первая задача - четкая система нормативов создавала соревновательность. Дети и подростки старались превзойти сразу трех соперников – во-первых, своих товарищей, участников соревнований, во-вторых, нормативы, указанные в таблице для того, чтобы получить значок. И в третьих, свои собственные результаты. Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Нормативы развивали все группы мышц, увеличивали выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

Вторая задача – создание группы людей, всегда готовых к обороне государства. Тут задача ГТО не увеличить потенциал до максимума, а унифицировать всех жителей СССР в плане спортивной подготовки, чтобы каждый мог поднять ящик с патронами, чтобы каждый мог в случае чего перелезть через забор, или проползти под колючей проволокой. В случае военного противостояния важно, чтобы все бойцы были одинаково сильны. В войне нет преимуществ у боксера, или метателя молота, поэтому комплекс ГТО и не включал эти дисциплины. Зато необходимо чтобы каждый умел плавать, лазить по деревьям, метко стрелять – поэтому в комплексе ГТО такие нормативы были.

Возможно, для многих сегодня удивительно, зачем было нужно ГТО, можно ведь обойтись армейской подготовкой. Такие утверждения не совсем верны. Во времена СССР сильным было не то государство, у которого было больше атомных бомб, подводных лодок или танков. Сильной была та страна, у которой была большая и подготовленная армия. За примером далеко ходить не надо – Финляндия, со своей знаменитой линией Маннергейма. По сути, у финнов население примерно равнялось количеству советской армии, но у финнов воевать мог каждый, таким образом, население превратилось в войско. И это войско дало жесточайший отпор советской армии. И таких примеров множество. Напомню, что дисциплина имеет название «готов к труду и обороне» — именно обороне, а не нападению. Системы, когда население ведет борьбу против противника, годятся лишь для оборонительных сценариев. И только для районов, где этому способствует ландшафт, природные и географические условия. Так было в Финской войне, где неприступные берега давали преимущества для войск обороны. Так могло быть и в СССР, где сибирские просторы и топи давали возможность населению вести в случае агрессии боевые действия и иметь преимущество, затянув войну на долгое время, надолго погрузив противника в противостояние. Комплекс ГТО готовил людей к таким сценариям. Дисциплины имели прикладной характер, что

немаловажно. Все нормативы ГТО можно было применить на практике, в реальных природных условиях.

4. Недостатки ГТО

Безусловно, систему ГТО можно рассматривать с разных сторон, у нее есть как плюсы, так и минусы. Во-первых, система была достаточно жесткая, всего 2 градации. С одной стороны она подталкивала ребенка к тому, чтобы «быть как все», с другой стороны – дети абсолютно разные, и всех их под одну линейку ровнять нельзя. Что для одного ребенка проще простого, для другого окажется крайне сложно. Такая система может разделять детей, делить их на «нормальных» и тех, кто оказался за бортом. В плане пользы для здоровья – здесь тоже могут быть свои минусы. Если рассматривать ГТО как спортивную, а не военную дисциплину, то в этом плане она показывает свое несовершенство. Спорт традиционно делят на профессиональный и любительский. В профессиональном спорте есть жесткие нормативы, в то время как в любительском – каждый сам для себя определяет свои нормативы. Таким образом, если бы нормы ГТО имели декларативный характер, было бы намного проще и интереснее. Так же, необходимость «сдавать норму» крайне усложняло быт людям, не готовым к профессиональному спорту.

Если рассматривать ГТО с точки зрения военной подготовки, жесткая нормированность здесь также не идет на руку. Война это импровизация. В импровизации не бывает репетиций. Одно дело стрелять в мишень, где «яблочко» всегда находится на одинаковом расстоянии, где есть время вдохнуть и выдохнуть перед выстрелом, где мишень всегда напечатана черной краской на белом фоне. Абсолютно другое – стрелять в живого человека. И тут система ГТО может показать полную бесполезность, ведь поразить живую цель – быструю, динамичную, а главное живую – может оказаться крайне сложным делом даже для «значкиста». Лазание через заборы, бег с препятствиями тоже может быть бесполезен в условиях войны. Человек может тысячу раз

отработать перепрыгивание через двухметровый забор, и в реальных боевых действиях этого повторить не сумеет, если забор будет на 10 сантиметров выше, а колючая проволока – на 10 сантиметров выше, при этом забор будет шататься и скрипеть. Здесь нормированность ГТО окончательно проигрывает. Война это не спорт, и нормативы здесь бесполезны. Героями становятся не по цветам значка, а по умению ориентироваться в экстремальных условиях, адаптироваться к обстановке, и принимать быстрые решения. Кроме того, непонятно зачем было учитывать ГТО как критерий успеваемости. Возможно, более полезным было бы превратить комплекс «Готов к Труду и Обороне» в факультативную дисциплину, или отдельный спорт лишь для тех, кто желает этим заниматься.

Тем не менее, это лучше, чем ничего. И с однозначной критикой ГТО выступать нельзя. Как бы там ни было, эта система привила любовь к спорту нескольким поколениям молодежи.

5. ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня 2014 года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Комплекс ГТО вернется в школы России уже с первого сентября. А в 2015 году он будет уже учитываться как критерий для поступления в ВУЗы. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься физической культурой по этой системе с 6 лет. Всего же, на внедрение полной системы потребуется около четырех лет. На реализацию планируется потратить около полутора миллиардов рублей.

Президент России Владимир Путин отметил, что комплекс ГТО в данном случае будет прививать детям спортивные навыки и любовь к физкультуре.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня № 540 утверждено Положение о комплексе ГТО, которым определены принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации комплекса ГТО.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, включающие: виды испытаний (обязательные и по выбору) и нормативы; требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму. Обязательные испытания направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида испытаний, в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

Утверждены

приказом Минспорта России
от «08» июля 2014 г. № 575

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

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7
--	---	---	---	---	---	---

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений–в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золото й знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Достать пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить

обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивани е из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05

9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3.Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км(мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05

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	25
	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

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
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

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
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
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30

	или на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	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	25
	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

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временн ой объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места	215	230	240	225	230	240

	толчком двумя ногами (см)						
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км(мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	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	25
	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

10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний(т есты)	Нормативы					
		от 18до 24 лет			от 25до 29 лет		
		Бронзов ый знак	Серебряны й знак	Золот ой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастичес кой скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14

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	25
	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 15 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
---	---	---	---	---	---	---

*Для бесснежных районов страны.

**Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам(1):

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и

1 Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) (далее – Положение).

навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

VII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 30 до 39 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 3 км(мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье (ниже уровня скамьи- см)	Достать скамью пальцам и рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
5.	Метание	31	33	36	30	32	35

	спортивного снаряда весом 700 г (м)						
6.	Бег на лыжах на 5 км(мин, с)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.45	Без учета времени	Без учета времени	0.48
8.	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	25
	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
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	6	7	7

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний(тес ты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебрян ый знак	Золото й знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2	Подтягивание из виса лежа на низкой Перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью ладоня ми	7	9	Касание скамьи пальцам и рук	4	6
Испытания (тесты) по выбору							
4	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	30	35	45	25	30	40

	(количество раз за 1 мин)						
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	–	–	–
7	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	22,00	21.00	19.00	23,00	22.00	20.00
	или на 5 км(мин, с)	39,00	37.00	33.00	40,00	38.00	34.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.25	Без учета времени	Без учета времени	1.30
9	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	25
	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

10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	9	9	9	
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	6	7	7	

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам²:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;

² Пункт 15 Положения.

- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 30 до 39 лет (не менее 8 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее мин
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	135
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 2 км (мин, с)	8.50	9.20	13.30	15.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	15	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	28	12	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
Испытания (тесты) по выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	30	25	20
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	19.00	21.00

	или на 5 км(мин, с)	35.00	36.00	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км *	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета времени	Без учета времени	-	-
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		6	6	6	5

*Для бесснежных районов страны.

** Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое

количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100

3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

IX. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 50 до 59 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 2 км (мин, с)	11.00	13.00	17.00	19.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	2	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	10	-	-

	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	10	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	20	8	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
Испытания (тесты) по выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	20	15	12
5.	Бег на лыжах на 2 км(мин, с)	-	-	23.00	25.00
	или на 5 км(мин, с)	37.00	38.00	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км *	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета времени	Без учета времени	-	-
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км			
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **	5	5	5	5

*Для бесснежных районов страны.

** Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам 3:

³ Пункт 15 Положения.

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3.Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90

4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

X. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 60 до 69 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км)	4	3
	или скандинавская ходьба (км)	4	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	15
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах(км)	4	3
	или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	3	2
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5

*Для бесснежных районов страны.

**Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам⁴:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

⁴ Пункт 15 Положения.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

XI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 70 лет и старше)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты) и нормативы	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 70 лет и старше	от 70 лет и старше
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км)	3	2
	или скандинавская ходьба (км)	3	2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	8	5
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	10

Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	3	2
	или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	2	1
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		4	4

*Для бесснежных районов страны.

**Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

Приложение
к государственным требованиям к уровню
физической подготовленности населения
при выполнении нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Скоростные возможности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 3x10 м (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Бег на 60 м (с) 4. Бег на 100 м (с)
Сила	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз) 6. Рывок гири 16 кг (количество раз)
Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1 км (мин, с) 2. Бег на 1,5 км (мин, с) 3. Бег на 2 км (мин, с) 4. Бег на 3 км (мин, с) 5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) 6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени) 7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)

	8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)
	9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)
	10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)
	11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)
Гибкость	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы)
	2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)
	3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)
	4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)
Прикладные навыки	1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)
	2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с)
	3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)
	4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)
	5. Передвижение на лыжах 2 км
	6. Передвижение на лыжах 4 км
	7. Передвижение на лыжах 5 км
	8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени)
	9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)
	10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)
	11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)
	12. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)
	13. Плавание без учета времени 10 м
	14. Плавание без учета времени 15 м
	15. Плавание без учета времени 25 м
	16. Плавание без учета времени 50 м
	17. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)

	<p>18. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков)</p> <p>19. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)</p> <p>20. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков)</p> <p>21. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)</p>
	22. Туристский поход с проверкой туристских навыков
Скоростно-силовые возможности	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	2. Прыжок в длину с разбега (см)
	3. Метание мяча весом 150 г (м)
	4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
	5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
	6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
Координационные способности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тестирование населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – тестирование, комплекс) проводится в центрах тестирования (местах тестирования).

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях (тестах) (далее - участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

1. Гибкость.

1.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

2. Координационные способности.

2.1. Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.

3. Сила.

3.1. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова,

туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

3.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

3.5. Рывок гири.

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения

испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается:

- 1) при использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) при использовании канифоли для подготовки ладоней;
- 3) при оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) при постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) при выходе за пределы помоста.

Ошибки (движение не засчитывается):

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

4. Скоростные возможности.

4.1. Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

4.2. Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

5. Скоростно-силовые возможности.

5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

5.2. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

5.3. Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи.

5.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

6. Прикладные навыки.

6.1. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

6.2. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

6.3. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

- 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- 2) заряжено оружие без команды спортивного судьи.

6.4. Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней комплекса длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней комплекса - 10 км, VI ступени комплекса - 15 км.

В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

6.5. Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

7. Выносливость.

7.1. Бег 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

7.2. Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

7.3. Скандинавская ходьба 2, 3, 4 км.

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются на дорожках парков (по возможности) по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Одежда и обувь участников спортивная, с учетом рекомендаций к выполнению отдельных видов испытаний (тестов).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для подготовки к выполнению каждого вида испытания (теста) участники выполняют физические упражнения (разминку) под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

рывок гири;

поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Носить значок ГТО становится престижным.

Нормы ГТО в течение своей истории изменялись, дополнялись и сокращались, в зависимости от ситуаций в мире, обществе, даже от погоды.

Всего, можно выделить 2 главные задачи ГТО – повышение общего уровня здоровья населения, и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Почему был выбран именно такой формат?

Первая задача - четкая система нормативов создавала соревновательность. Дети и подростки старались превзойти сразу трех соперников – во-первых, своих товарищей, участников соревнований, во-вторых, нормативы, указанные в таблице для того, чтобы получить значок. И в-третьих, свои собственные результаты. Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Нормативы развивали все группы мышц, увеличивали выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

Вторая задача – создание группы людей, всегда готовых к обороне государства. Тут задача ГТО не увеличить потенциал до максимума, а унифицировать всех жителей СССР в плане спортивной подготовки, чтобы каждый мог поднять ящик с патронами, чтобы каждый мог в случае чего перелезть через забор, или проползти под колючей проволокой. В случае военного противостояния важно, чтобы все бойцы были одинаково сильны. В войне нет преимуществ у боксера, или метателя молота, поэтому комплекс ГТО и не включал эти дисциплины. Зато необходимо чтобы каждый умел плавать, лазить по деревьям, метко стрелять – поэтому в комплексе ГТО такие нормативы были.

Нельзя недооценивать пользу ГТО, ведь благодаря этому физкультурно-спортивному комплексу, удалось не только приобщить всех к занятию спортом, но и вырастить здоровое поколение, способное защитить свою родину.

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня 2014 года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян.

Список использованной литературы и нормативно-правовых актов:

1. История физической культуры и спорта. В.В. Столбов, Л.А. Финогеннова, Н.Ю. Мельникова / Учебник под ред. В.В. Столбова – 3-е изд. перераб. И доп.
2. ГТО – основа систематизации средств и методов советской физической культуры / А.Д. Новиков // Теория и практика физической культуры, 1939 г.
3. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту, М.: Физкультура и спорт, 1963 г.
4. Физическая культура и спорт в СССР.- М.: Физкультура и спорт, 1967
5. Подготовка к военной службе учащихся старших классов средних школ. А.А. Аронов, В.Б. Волошинов // - М.: Изд. ДОСААФ, 1976 г.
6. Готов к защите Родины. И.Т. Осипов, Р.А. Меликов / Положение ред. В.С. Хомутский // - М.: Изд. Физкультура и спорт, 1969 г.
7. Физкультура на новом пути. /Период. изд. Комсомольская правда (КП) №101 от 06.05.1930 статья стр.5/
8. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 « О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО)».
10. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) протоколом № 1 От 23.07.2014 пункт П/1.