**ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

**от 11 июня 2014 г. N 540**

**ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ**

**О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ**

**"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)**

Во исполнение [Указа](consultantplus://offline/ref=7034DBB906720864CFA841DF568F261189F8C8DBEAAECC242AF19FAF9F1E032D6EC2D52D02D736D7j2Q2X) Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" Правительство Российской Федерации постановляет:

1. Утвердить прилагаемое [Положение](http://sh4ghegdomyn.ucoz.ru/index/gto/0-122#Par27) о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления при формировании проектов бюджетов на очередной финансовый год и плановый период предусматривать финансовое обеспечение расходов на реализацию мероприятий, предусмотренных планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Председатель Правительства

Российской Федерации

Д.МЕДВЕДЕВ

Утверждено

постановлением Правительства

Российской Федерации

от 11 июня 2014 г. N 540

Официальные сайты ГТО

gto.ru — ВФСК ГТО (официальный сайт)

fizvosp.ru — сайт обсуждения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

gto – normativy.ru

[](http://school78kem.ru/images/Sport/2015/GTO/2.png)

**Что такое ГТО**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

**Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

**Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

**Содержание комплекса –** нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

1. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.

2. То же от 9 до 10 лет.

3. То же от 11 до 12 лет. 4. Юноши и девушки от 13 до 15 лет.

5. То же от 16 до 17 лет. 6. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.

7. То же от 30 до 39 лет. 8. То же от 40 до 49 лет.

9. То же от 50 до 59 лет. 10. То же от 60 до 69 лет. 11. То же старше 70 лет.

**Что мне за это будет?**

Наличие знаков отличия комплекса ГТО будет учитываться образовательными организациями высшего образования при приеме, и давать от 1- 10 баллов.

Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия. В 2016 году Правительством будет разработана программа стимулирования и поощрения «значкистов ГТО»

**Я хочу выполнять нормативы ГТО, что я должен для этого сделать?**

**1 шаг -** Регистрация на сайте gto.ru

**2 шаг -** Заполнить заявку

**3 шаг** – Получить медицинский допуск

**4 шаг** – Пройти тестирования

Первый и самый важный шаг к выполнению нормативов испытаний ГТО — это наличие медицинской справки, допуска, так как физические нагрузки не должны навредить здоровью граждан.

Второй шаг — [регистрация на официальном портале ГТО](https://user.gto.ru/user/register) и получение уникального ID номера, который в дальнейшем будет использоваться для учёта Ваших достижений в рамках Комплекса ГТО.

Третий шаг — составление расписания выполнения нормативов испытаний Комплекса ГТО в ближайшем к месту жительства [центре тестирования](http://gto59.ru/центры-тестирования/). На этом шаге можно подробно проконсультироваться у специалистов центра тестирования о том, где, когда и как выполнять нормативы Комплекса ГТО.

Результаты выполнения нормативов полностью зависят от Вашей физической подготовленности, а золотой знак отличия ГТО покажет её высокий уровень.

**Что должен уметь→**

**Бег на длинные дистанции**

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

**→ Бег на короткие дистанции**

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.

**→ Метание снаряда на дальность**

Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Для тестирования используются спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр. Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.

**→ Метание теннисного мяча в цель**

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для тестирования используются мяч весом 150-157 гр. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.

**→ Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу**

Техника выполнения наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Выполняется стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

**→ Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Выполняется лежа на спине на гимнастическом мате.

**→ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

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.

**→ Подтягивание на высокой перекладине**

Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

**→ Прыжок в длину с места**

Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

**→ Прыжок в длину с разбега**

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**→ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

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.

**→ Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью**

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к поверхности не более 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек

**→ Смешанное передвижение 6-8 лет**

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.

**→ Челночный бег**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

**Требования к уровню физической подготовленности.**

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 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 времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 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 пальцами 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 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | 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).

**Готов к труду и обороне (ГТО)**



