**ГТО**

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса 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.

Большинство россиян поддерживает инициативу Президента РФ по возрождению в стране комплекса ГТО. Ряд регионов и публичных физических лиц уже делают практические шаги по реализации этого проекта, вносят свои инновации, учитывающие региональные особенности и традиции.

Комплекс ГТО прошел полувековую проверку в СССР, воспитав несколько поколений здоровых и патриотически настроенных людей. Возвращение к положительному опыту СССР – это умение не окрашивать прошлое страны одной черной краской, к чему постоянно призывают «здравые» либералы.

Сохранить на долгие годы здоровье людей с помощью массовой научно обоснованной физической подготовки – благая цель, которую не следует опорочивать.

Индивидуальность подхода к возрастным группам, физиологическим и физическим особенностям людей, добровольность сдачи нормативов, моральное и материальное стимулирование выполнения нормативов позволяют превратить комплекс ГТО в массовое физкультурное движение, позволяющее увеличить среднюю продолжительность жизни народа.

ГТО рекомендована мужчинам и женщинам молодежного возраста от 18 до 29 лет. На первом возрастном этапе этой ступени (18-24 года) оканчиваются процессы роста, затраты энергии на эти процессы достигают минимума. Но, если в предыдущих ступенях процесс ассимиляции (роста) организма значительно опережал процесс диссимиляции (разрушения), то на втором возрастном этапе ступени (25-29 лет) эти противоположные процессы выравниваются в связи с прекращением процессов роста. На этой ступени в наибольшей степени начинают проявляться физиологические особенности мужчин и женщин, поэтому тесты для каждого пола приводятся в отдельных таблицах. На первом возрастном этапе продолжается наращивание интенсивности упражнений. Она достигает максимума, т.к. затраты энергии на процессы роста стали минимальными. Но на втором возрастном этапе интенсивность упражнений начинает сокращаться в связи с изменением соотношения противоположных процессов в пользу диссимиляции. Эта ступень охватывает тестируемых активного трудоспособного возраста, двигательная активность которых проявляется в трудовой деятельности, поэтому недельная продолжительность двигательного режима на первом этапе сокращается до 11 часов, а на втором до 8 часов.

ГТО предназначена для мужчин и женщин зрелого возраста 30-39 лет. Аналогично VI ступени она рекомендует тесты для мужчин и женщин в отдельных таблицах, разбитых на 2 возрастных этапа (30-34 года и 35-39 лет). На первом возрастном этапе процесс диссимиляции начинает опережать процесс ассимиляции, на втором возрастном этапе преимущество процесса диссимиляции ощущается еще более. Эти особенности определяют подход к выработке нормативов VII ступени, интенсивность которых сокращается на каждом возрастном этапе, уменьшается количество необходимых для получения каждого знака ГТО тестов, которое на втором возрастном этапе снижается до уровня IV ступени, а недельная продолжительность двигательного режима сохраняется на уровне VI ступени.

 ГТО рекомендуются для мужчин и женщин в возрасте 40 и более лет. Они различаются только по возрастным периодам 40-49 лет (возрастные этапы 40-44 года и 45-49 лет), 50-59 лет (возрастные этапы 50-54 года и 55-59 лет), 60-69 лет и 70 и более лет. Общая особенность этих ступеней – нарастание с каждым возрастным этапом преимущества процессов диссимиляции над процессами ассимиляции, которые стремятся к нулевому значению. Эта особенность потребовала постепенного снижения интенсивности нормативов ГТО, рекомендованной продолжительности двигательного режима (до 6 часов в неделю в XI ступени) и количества требуемых для получения золотого знака испытаний (до 3 в XI ступени) при переходе к каждой последующей возрастной группе. Нормативы в этих ступенях в настоящее время разработаны только для золотого знака ГТО.

1. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 | Золотойзнак |
| 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. | Подтягивание 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 гимнастической 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 | 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 | 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]](#footnote-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 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 |

2. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 30 до 39 лет)

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы |
| от 30 до 34 лет | от 35 до 39 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| 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 гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | Достать скамью ладонями |  7 |  9 | Касаниескамьи пальцами 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 (количество раз за 1 мин) | 30 | 35 | 45 | 25 | 30 | 40 |
| 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 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | 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 вопросам [[2]](#footnote-2):

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

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 |

3. 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 [[3]](#footnote-3):

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 |

4. 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 до59 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 виса 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 [[4]](#footnote-4):

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 |

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)
3. [↑](#footnote-ref-3)
4. [↑](#footnote-ref-4)