

## ***Что такое комплекс 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).

Начиная с 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта «Спорт – норма жизни!», который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг.

## ***Зачем нужен комплекс ГТО?***

Целями ВФСК ГТО являются укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

### **ПРИНЦИПЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

## ***Что такое нормативы ГТО?***

Количественные значения испытаний комплекса ГТО, которые позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и умений и навыков согласно возрастным ступеням и полу.

Нормативы измеряются в минутах, секундах, метрах, сантиметрах и количествах раз в зависимости от вида испытаний. Подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

Нормативы доступны на официальном интернет-портале комплекса ГТО по адресу [GTO.ru](http://GTO.ru) в разделе «Нормативы».

## **Что входит в нормы ГТО?**

Современный комплекс ГТО включает 13 видов физических упражнений, часть из них обязательны, часть — на выбор.

### **Обязательные испытания ГТО:**

1. Бег на короткие дистанции — 30 метров, 60 метров или 100 метров.
2. Бег на длинную дистанцию — более километра.
3. Прыжок в длину с разбега или с места.
4. Упражнения в подтягивании из виса на перекладине (можно заменить на рывок гири или отжимания).
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Этот список может варьироваться в зависимости от возрастной категории участников.

### **В перечень дополнительных испытаний могут входить:**

1. челночный бег,
2. смешанное передвижение,
3. прыжок в длину с разбега,
4. подъем туловища из положения лежа на спине,
5. метание спортивного снаряда весом 700 граммов,
6. бег на лыжах и другие.

**С 23 марта 2023 года в России изменились правила выполнения ГТО.**

**Были обновлены возрастные ступени программы — теперь их стало 18, а не 11, как было ранее.**

Вот список ступеней:

1 ступень — от 6 до 7 лет;	10 ступень — от 30 до 34 лет;
2 ступень — от 8 до 9 лет;	11 ступень — от 35 до 39 лет;
3 ступень — от 10 до 11 лет;	12 ступень — от 40 до 44 лет;
4 ступень — от 12 до 13 лет;	13 ступень — от 45 до 49 лет;
5 ступень — от 14 до 15 лет;	14 ступень — от 50 до 54 лет;
6 ступень — от 16 до 17 лет;	15 ступень — от 55 до 59 лет;
7 ступень — от 18 до 19 лет;	16 ступень — от 60 до 64 лет;
8 ступень — от 20 до 24 лет;	17 ступень — от 65 до 69 лет;
9 ступень — от 25 до 29 лет;	18 ступень — от 70 и старше.

## **Что такое ГТО для школьников?**

ГТО (готов к труду и обороне) — это специальный физкультурный комплекс, который является основой физического воспитания населения страны.

Цели комплекса:

- поддержать здоровье;
- увеличить число граждан, систематически занимающихся физкультурой;
- развивать массовый спорт;
- увеличивать количество доступных физкультурных организаций.

Одна из главных задач программы ГТО — воспитывать в ребёнке приверженность к здоровому образу жизни.

Нормативы ГТО позволяют определить уровень развития основных физических качеств человека, таких как гибкость, координация, сила, скоростные способности и выносливость.

Нормы ГТО для школьников рассчитаны с учетом возраста

**1 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ**

- 2 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 8-9 ЛЕТ
- 3 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ
- 4 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ
- 5 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ
- 6 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ

### ***Кто может выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО?***

---

В данный момент участвовать в комплексе ГТО могут лица основной группы здоровья, а также инвалиды и лица с ограниченными возможностями. К участию допускаются только лица, имеющие медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО.

На сегодняшний день есть возможность регистрации на сайте ГТО инвалидов по 4 категориям (1. Интеллектуальное нарушение; 2. Нарушения слуха; 3. Нарушения зрения; 4. Поражения опорно-двигательного аппарата.), установленных государственными требованиями, утвержденными приказом Минспорта России №90 от 12.02.2019.

Категории определены на основании научных исследований ФГБОУ высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Методические рекомендации по приему нормативов у инвалидов утверждены Минспортом России 30 апреля 2019 года. Документ размещен на сайте ВФСК ГТО по ссылке: <https://user.gto.ru/files/uploads/documents/5cd2bbe7703f6.pdf>

### ***Что такое знак отличия комплекса ГТО?***

---

По аналогии с медалями в большом спорте это награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов определенных возрастных ступеней комплекса ГТО.

Знаки отличия бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной ступени.

### ***Что будет за получения знака отличия?***

---

ГТО — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, Вы оттачиваете свою координацию, становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным.

Знак отличия ГТО — это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни.

Наличие знаков отличия комплекса ГТО (в соответствии с Приказом Министерства образования России № 1147) у поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования будет учитываться образовательными организациями высшего образования при приеме. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия.

### ***Когда можно получить знак отличия?***

---

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов нормативов испытаний (тестов) в пределах вашей возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого

календарного квартала центром тестирования, после чего издается приказ регионального органа исполнительной власти в области ФКС о награждении серебряными и бронзовыми знаками отличия ГТО, а также приказ Министерства спорта России «О награждении золотыми знаками отличия ВФСК ГТО». Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 2-3 месяца, в связи с чем предусмотрено 4 сессии вручения знаков.

### ***Можно ли выполнять нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО на уроках физкультуры?***

---

Не допускается выполнение испытаний комплекса ГТО на уроках физической культуры. Выполнять нормативы можно только в Центрах тестирования или в местах тестирования с участием судейских бригад центров тестирования. Регламентируется данный процесс приказом Минспорта РФ №54 от 28.01.2016 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО»

### ***Сколько дополнительных баллов будет начислено за выполнение испытаний комплекса ГТО при поступлении в ВУЗ?***

---

Решение о количестве дополнительных баллов, которые будут начислены при поступлении за предоставление золотого, серебряного или бронзового знака отличия и удостоверения к нему, принимает сам ВУЗ. По вопросам начисления дополнительных баллов мы советуем Вам обратиться в ВУЗ.

### ***Стипендия за золотой знак отличия***

---

Обучающимся, имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия в порядке, установленном Министерством образования и науки Российской Федерации.

### ***Основные документы для участия в ГТО***

---

#### **Основные документы для проведения ГТО**

Паспорт (свидетельство о рождении);

Согласие на обработку индивидуальных данных (за несовершеннолетних согласие дают родители);

Медицинскую справку о допуске к сдаче норм комплекса ГТО (к индивидуальной заявке).

**ВАЖНО!** При отсутствии какого-либо документа участник к испытаниям не допускается.