

# **ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ ГТО**

## **МБОУ «СОШ № 11»**

### **І. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329 –ФЗ (редакция от 29.06.2015г.) глава 3.1 «О физической культуре и спорте в РФ».**

#### **Глава 3.1. КОМПЛЕКС ГТО. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ И ИХ ОБЪЕДИНЕНИЯ, ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КОТОРЫХ НАПРАВЛЕНА НА РЕАЛИЗАЦИЮ КОМПЛЕКСА ГТО**

(введена Федеральным законом от 05.10.2015 N 274-ФЗ)

#### **Статья 31.1. Общие положения о комплексе ГТО**

1. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта утверждает государственные требования комплекса ГТО, включающие в себя нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в порядке, установленном Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденным Правительством Российской Федерации.

2. Требования комплекса ГТО устанавливаются по трем уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному или бронзовому знаку отличия комплекса ГТО, образец и описание которого, форма бланка удостоверения к которому утверждаются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Порядок награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, соответствующими знаками отличия комплекса ГТО устанавливается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

3. Выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется добровольно.

4. Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО устанавливается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

5. Особенности выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для лиц, подлежащих призыву на военную службу, инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также для иных отдельных групп населения устанавливаются Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

6. Учет данных о результатах выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется по форме федерального статистического наблюдения за реализацией комплекса ГТО, которая утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере официального статистического учета, в установленном им порядке.

7. Правительство Российской Федерации представляет Президенту Российской Федерации ежегодно до 1 мая текущего года доклад об уровне физической подготовленности населения, включающий в себя в том числе оценку эффективности физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по реализации комплекса ГТО, проведенных в субъектах Российской Федерации.

8. Порядок создания и ведения электронной базы данных, относящихся к реализации комплекса ГТО, а также перечень сведений, подлежащих включению в нее, утверждается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта с учетом требований законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

9. Профессиональные образовательные организации, образовательные организации высшего образования, учредителем которых является федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, вправе осуществлять научно-методическое и иное обеспечение реализации комплекса ГТО.

(часть 9 введена Федеральным законом от 01.05.2016 N 131-ФЗ)

### **Статья 31.2. Центры тестирования**

1. Центры тестирования создаются в целях проведения тестирования выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

2. Порядок создания центров тестирования и положение о центрах тестирования утверждаются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в области обороны, в отношении выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО гражданами, подлежащими призыву на военную службу, лицами, обучающимися в подведомственных ему образовательных организациях, и лицами гражданского персонала воинских формирований.

3. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта наделяет образовательные организации и иные организации, учредителем которых он является, другие образовательные организации высшего образования правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО при наличии в этих организациях центров тестирования, которые созданы в установленном порядке и являются структурными подразделениями соответствующих организаций. Органы государственной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления наделяют правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО образовательные организации и иные организации, учредителями которых они являются, при наличии в этих организациях центров тестирования, которые созданы в установленном порядке и являются структурными подразделениями соответствующих организаций. Иные некоммерческие организации, в том числе физкультурно-спортивные клубы, наделяются указанным правом в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, при наличии в этих организациях центров тестирования, которые созданы в установленном порядке и являются структурными подразделениями соответствующих организаций.

4. Центры тестирования в форме некоммерческих организаций могут быть созданы органами, указанными в части 3 настоящей статьи.

5. Центры тестирования представляют лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, по результатам оценки выполнения ими указанных нормативов к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО.

### **Статья 31.3. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО**

1. Физкультурно-спортивные клубы создаются по месту жительства, работы, обучения граждан на основе членства и осуществляют свою деятельность в форме общественных организаций. К основным видам деятельности физкультурно-спортивных клубов относятся:

1) осуществление подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

2) участие в организации работы по развитию физической культуры и спорта среди различных категорий граждан и групп населения.

2. Физкультурно-спортивные клубы вправе объединяться в ассоциации (союзы) на местном, региональном и общероссийском уровнях.

3. Создание, деятельность, реорганизация и ликвидация физкультурно-спортивных клубов осуществляются в соответствии с законодательством Российской Федерации об общественных объединениях с учетом особенностей, установленных настоящим Федеральным законом.

4. Физкультурно-спортивным клубам и их объединениям может быть оказана финансовая, имущественная, информационная, консультационная поддержка, а также поддержка в области подготовки, дополнительного профессионального образования работников и волонтеров в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

5. Субъекты Российской Федерации и муниципальные образования наряду с установленными частью 3 настоящей статьи формами поддержки вправе оказывать поддержку физкультурно-спортивным клубам и их объединениям в иных формах за счет бюджетных ассигнований соответственно бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов.

6. Оказание финансовой поддержки физкультурно-спортивным клубам и их объединениям может осуществляться в установленном законодательством Российской Федерации порядке за счет бюджетных ассигнований бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов путем предоставления субсидий.

7. Оказание имущественной поддержки физкультурно-спортивным клубам и их объединениям осуществляется органами государственной власти и органами местного самоуправления путем передачи во владение и (или) в пользование таким клубам и их объединениям государственного или муниципального имущества, в том числе спортивной экипировки, спортивного оборудования и инвентаря. Указанное имущество должно использоваться только по целевому назначению.

8. Организации, на базе которых создаются физкультурно-спортивные клубы, вправе оказывать поддержку таким физкультурно-спортивным клубам.

9. Физкультурно-спортивные клубы вправе:

1) организовывать и проводить физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, направленные на реализацию комплекса ГТО, разрабатывать и утверждать положения (регламенты) о таких мероприятиях;

2) принимать локальные нормативные акты, связанные с подготовкой населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

3) получать финансовую и иную поддержку, предоставленную для осуществления подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, а также в случае наделения в соответствии с частью 3 статьи 31.2 настоящего Федерального закона правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для осуществления оценки выполнения указанных нормативов из различных не запрещенных законодательством Российской Федерации источников;

4) обеспечивать участие лиц, проходящих подготовку к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, а также лиц, их выполнивших, в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, направленных на реализацию комплекса ГТО;

5) представлять лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, к награждению ведомственными наградами федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта;

6) осуществлять иные права в соответствии с законодательством Российской Федерации.

10. Физкультурно-спортивные клубы обязаны:

1) обеспечивать необходимые условия для подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

2) участвовать в организации работы по развитию физической культуры и спорта среди различных категорий граждан и групп населения;

3) обеспечивать условия для охраны и укрепления здоровья лиц, проходящих подготовку к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

4) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

11. Устав физкультурно-спортивного клуба должен предусматривать:

1) условия, порядок приобретения и утраты членства в физкультурно-спортивном клубе, права и обязанности членов физкультурно-спортивного клуба;

2) порядок уплаты вступительных и членских взносов.

#### **Статья 31.4. Государственные гарантии для лиц, проходящих подготовку к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и осуществляющих их выполнение**

1. Подготовка к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, включающая в себя информирование о соответствующих нормативах, порядке их выполнения, рекомендации по совершенствованию двигательной активности, организации физической подготовки в целях успешного выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и иные мероприятия, определяемые органами управления физкультурно-спортивных клубов, осуществляется в физкультурно-спортивных клубах для их членов бесплатно.

2. Выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в центрах тестирования является бесплатным.

#### **Статья 31.5. Символика комплекса ГТО**

1. Символика комплекса ГТО (словесные, изобразительные, объемные и другие обозначения или их комбинации, в том числе изображения знаков отличия комплекса ГТО и производные от них) подлежит охране в соответствии с законодательством Российской Федерации об интеллектуальной собственности.

2. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения вправе использовать наименование "Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) или образованные на его основе слова и словосочетания в своих наименованиях в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, если иное не установлено федеральными законами.

3. Исключительные права на символику комплекса ГТО принадлежат федеральному органу исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

4. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта вправе самостоятельно использовать символику комплекса ГТО в некоммерческих целях, в том числе в целях пропаганды комплекса ГТО, занятий физической культурой и спортом, здорового образа жизни.

5. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта вправе предоставлять организациям право использования символики комплекса ГТО. Такие организации в соответствии с законодательством Российской Федерации об интеллектуальной собственности вправе использовать символику комплекса ГТО и предоставлять право ее использования по согласованию с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта иным лицам с учетом того, что любое использование в коммерческих целях символики комплекса ГТО допускается только при условии направления полученных средств на реализацию мероприятий по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и мероприятий по выполнению таких нормативов.

## **II. Указы Президента РФ**

### **О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014г. № 172.**

## Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) обеспечить до 1 августа 2014 г. разработку и принятие нормативных правовых актов, направленных на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на федеральном, региональном и местном уровнях.

4. Установить, что реализация мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) осуществляется федеральными органами исполнительной власти и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в пределах бюджетных ассигнований, предусматриваемых указанным органам соответственно в федеральном бюджете и в бюджетах субъектов Российской Федерации.

5. Министерству спорта Российской Федерации:

а) осуществлять координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по реализации мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) представить в установленном порядке предложения о внесении в государственную программу Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" изменений, связанных с введением в действие

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

6. Рекомендовать высшим должностным лицам (руководителям высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации:

а) определить органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, ответственные за поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) разработать и по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации утвердить до 1 августа 2014 г. региональные планы мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

7. Настоящий Указ вступает в силу со дня его официального опубликования.

### **III. Нормативы по ступеням.**

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	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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



	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).

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		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 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)	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		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из вися 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 пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длинну с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длинну 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 2 км (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 пневматическо й 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		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 времени	-	-	-
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 пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
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	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	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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
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	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	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,	15	20	25	15	20	25

	дистанция – 10 м (очки)						
	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 (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)	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<sup>1</sup>:

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.	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

<sup>1</sup> 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).

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		

## **IV. Последовательность действий образовательных организаций при подготовке документации для выполнения нормативов ВФСК «ГТО» обучающимися образовательных организаций.**

### **Порядок организации и проведения тестирования ГТО (в соответствии с приказом Минспорта России от 28.01.2016г. № 54)**

1. Лицо, желающее пройти тестирование (участник), регистрируется по адресу [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (портал)

Допускается регистрация участника при личном обращении в центр тестирования (ЦТ).

2. После регистрации участник:

- выбирает центр тестирования из предложенного списка на портале;
- направляет в выбранный центр тестирования заявку на прохождение тестирования.

Допускается прием коллективных заявок.

3. ЦТ принимает заявки и формирует единый список участников.

4. График проведения тестирования с указанием места тестирования составляет ЦТ и размещается на портале.

#### Условия допуска:

- наличие заявки на прохождение тестирования;
- правильность заполнения персональных данных;
- соответствие фотографии участника, загруженной при регистрации;
- предъявление документа, удостоверяющего личность (до 14 лет – копия свидетельства о рождении);

- медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом (при направлении коллективной заявки от общеобразовательной организации, реализующей программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, в которой указана информация об отнесении учащихся к основной медицинской группе для занятий физической культурой (приказ Минздрава России от 21.12.2008г. № 1346н) медицинское заключение для допуска не требуется.

- согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования

5. Если участник не выполнил нормативы комплекса, он имеет право пройти повторное тестирование, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки.

6. ЦТ обеспечивает условия для организации оказания медицинской помощи при проведении тестирования.

7. Для подготовки к выполнению каждого теста участники выполняют физические упражнения под руководством специалиста или самостоятельно.

8. Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

- гибкость;
- координационные способности;
- сила;
- скоростные возможности;
- скоростно-силовые возможности;
- прикладные навыки;
- выносливость.

9. Соблюдение последовательности выполнения тестов фиксируется спортивным судьей.

10. Протокол заполняется и подписывается спортивным судьей.

11. ЦТ вносит данные о выполнении нормативов в электронную базу данных.

12. ЦТ представляет участников, выполнивших нормативы испытаний комплекса ГТО, к награждению знаков отличия комплекса.

13. Отчетные периоды выполнения участниками тестов комплекса:

- с 1 июля текущего года по 30 июня последующего года (с 1 по 6 ступень);

- с 1 января по 31 декабря текущего года (с 6 по 11 ступень).

## V. Образец заявки.

### З А Я В К А

на тестирование обучающихся \_\_\_\_\_ ступени

---

№ п/п	ФИО	м/ж	Дата рождения	Паспортные данные	Адрес	ГТО номер регист рации	Виды испытаний													

Руководитель школы \_\_\_\_\_