



Г Р У П П А  
Ч Т П З

# ПОДГОТОВКА ЗДОРОВЫХ КАДРОВ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЯ

## ВНЕДРЕНИЕ НОРМ ГТО

Макаров Иван Андреевич

ОАО «ПНТЗ»  
проект «Будущее белой металлургии»

2016г.

# ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА



Г Р У П П А  
Ч Т П З

- В марте 1931 г. первый проект комплекса ГТО был утвержден в СССР. Он содержал одну ступень из 15 нормативов общедоступных физических упражнений, укрепляющих здоровье и прививающих полезные навыки в повседневной жизни. Популярность введенного комплекса росла в геометрической прогрессии до периода ВОВ 1941г.-1945г. В послевоенный период времени спортивное движение развивалось до периода 1991г. – 2014г.
- Многолетний перерыв в развитии норм ГТО, обусловленный войной в «Афганистане и Чеченской компании 1 и 2», и ликвидацией послевоенной разрухи, финансового кризиса и санкций привел к необходимости совершенствования системы физической культуры в стране.
- В 2014 году Постановление Правительства РФ восстановило программу «Готов к труду и Обороне», отмененную в 1991 году и предусматривающую сдачу нормативов на *силу, быстроту, выносливость и гибкость*.
- На данный момент Всем тем, кто будет сдавать нормы ГТО, планируется делать надбавки к стипендиям и зарплатам. Студентам ГАПОУ СО «ПМК» уже делается ежедневная бесплатная надбавка в количестве 100 руб. за спортивную сопричастность и ведение здорового образа жизни.

# ГТО – ЭТО ПУТЬ К УСПЕХУ, БУДЬ УСПЕШНЫМ!



Г Р У П П А  
Ч Т П З



# ГТО

- Что такое ГТО?
- Цель комплекса ГТО?
- Задача ГТО?
- Принципы ГТО?

**ГТО** (*Готов к Труду и Обороне*) – это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, учебных и профессиональных организациях Советского Союза (СССР), а на сегодняшний день активно внедряется и набирает свои обороты по всей территории Российской Федерации (Россия).

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

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

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



Г Р У П П А  
Ч Т П З

# БУДЬ ЧАСТЬЮ КОМАНДЫ, БУДЬ ЗДОРОВ!



Г Р У П П А  
Ч Т П З



# ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО



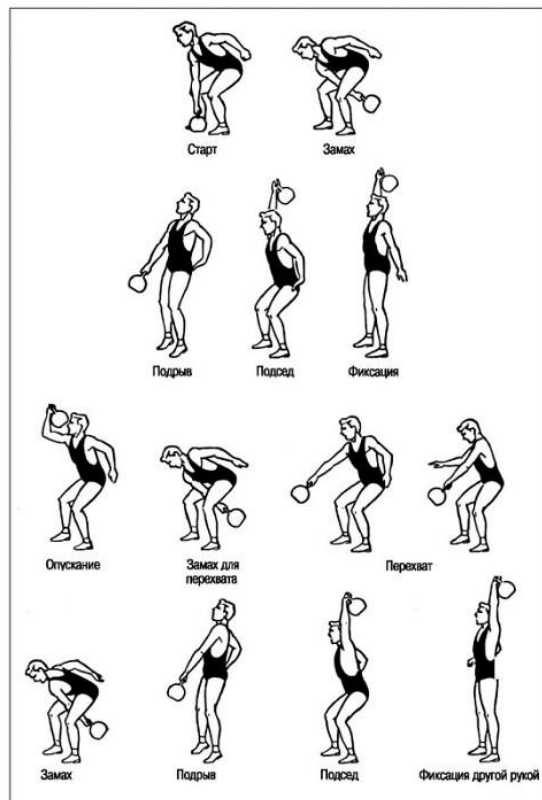
Г Р У П П А  
Ч Т П З

- Введённый новый комплекс ГТО направлен на профилактику профессиональных заболеваний, борьбу с алкоголизмом и никотиновой зависимостью, укрепление трудовой дисциплины и популяризацию спортивного движения в целом по стране.
- Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, выполненная Правительством РФ 2014 г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволяет возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения.
- С целью развития ГТО и здорового образа жизни граждан России было запланировано массовое строительство спортивной инфраструктуры, внедрение в учебные программы образовательных учреждений обновленных норм ГТО, введена система морального и материального стимулирования за подготовку значкистов ГТО. К реализации комплекса ГТО были привлечены учебные заведения, организации предвоенной подготовки, организованные и добровольные группы физической подготовки, спортивные секции и т.д.
- Сдача нормативов ГТО для молодежи призывного и допризывного возраста является обязательной, для остальных возрастных категорий добровольной.

# ЗНАЙ И УМЕЙ! ДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНО!



Г Р У П П А  
Ч Т П З



# СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА ГТО



Г Р У П П А  
Ч Т П З

- *Что такое содержание комплекса?*
- *Сколько ступеней включает в себя структура комплекса?*
- *Как выглядят значки ГТО по степеням?*
- **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.
- **Внешний вид значков ГТО:**





# БУДЬ ЛИДЕРОМ И ВЕДИ ЗА СОБОЙ ДРУГИХ!



ГРУППА  
ЧТПЗ



# СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА ГТО ПО СТУПЕНЯМ



ГРУППА  
ЧТПЗ



Подробнее о «Структуре ГТО по ступеням» в Приложение №1

# РАБОТАЙ НАД СОБОЙ И СОВЕРШЕНСТВУЙ СЕБЯ!



ГРУППА  
ЧТПЗ



# УСЛОВИЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКОВ



Г Р У П П А  
Ч Т П З

- ✓ Для получения **золотого знака** отличия ГТО необходимо выполнить 8 испытаний с результатом, соответствующим золотому знаку, из них 4 теста обязательных и не менее 4-х тестов из списка по выбору.
- ✓ Для получения **серебряного знака** отличия необходимо выполнить 7 испытаний с результатом, соответствующим золотому или серебряному знаку, из них 4 теста обязательных и не менее 3-х тестов из списка по выбору.

Участники, выполнившие нормативы на серебряный знак отличия, могут быть награждены золотым знаком отличия при наличии одного из спортивных званий действующего спортивного разряда, не ниже «второго юношеского разряда». Для этого необходимо до начала тестирования предоставить организатору тестирования общеобразовательной организации или специалисту регионального центра тестирования один из документов (оригинал или заверенную копию): квалификационную книжку спортсмена (с указанием даты присвоения разряда), выписку из приказа органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта о присвоении спортивного разряда или выписку из приказа Министерства спорта Российской Федерации о присвоении спортивного звания (копия удостоверения).

- ✓ Для получения **бронзового знака** отличия необходимо выполнить 6 испытаний с результатом не ниже бронзового показателя, из них 4 обязательных и не менее 2-х тестов из списка по выбору.

Знак отличия присваивается по «нижней планке».

Если участники **не выполнили нормативы** в назначенный период, они имеют право пройти повторное тестирование, но не ранее чем через две недели после совершения первой попытки выполнения нормативов.

Для участия в повторном тестировании необходимо обратиться к организатору тестирования в общеобразовательном учреждении.

# ДОЛГОЛЕТИЕ



ГРУППА  
ЧТПЗ



# ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЗНАК ГТО?



Г Р У П П А  
Ч Т П З

- Во-первых, получение «золотого» значка — амбициозная цель, и для ее достижения понадобится не только совершенствовать физические качества и прикладные двигательные умения и навыки, но укреплять силу воли и закалять характер. Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, вы становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным. Знак отличия ГТО — это практическое доказательство вашего здорового образа жизни и показатель активной жизненной позиции.
- Во-вторых, наличие золотого значка ГТО (в соответствии с Приказом Министерства образования России № 1147) дает дополнительные преимущества при поступлении в некоторые вузы нашей страны: начисление дополнительных баллов (от 1 до 10) к результатам ЕГЭ. В положении о правилах приема, размещенного на сайте выбранного вами вуза, вы сможете найти точную информацию.
- В-третьих, студентам, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия и надбавки согласно условиям обучения.

# ГТО ДАРИТ «5» БЕСПЛАТНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ:



Г Р У П П А  
Ч Т П З



**ВСЕ МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ МОГУТ БЫТЬ НАШИ!**

# ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ЗАВЕТНЫЙ ЗНАЧОК?



ГРУППА  
ЧТПЗ

Подробнее о «Этапах получения значка» в  
Приложении №2







Г Р У П П А  
Ч Т П З

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		***					
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладоням и		Пальцами	Ладоням и	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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 (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или на 2 км	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
<b>Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе</b>		8	8	8	8	8	8
<b>Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</b>		6	6	7	6	6	7

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

\*\*\*

Бронзовый значок

Серебряный значок

Золотой значок



Г Р У П П А  
Ч Т П З

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		***					
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12	11,6	10,5	12,9	12,3	11
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		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., сек.)	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 пресеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
<b>Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе</b>		8	8	8	8	8	8
<b>Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</b>		6	6	7	6	6	7

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

\*\*\*

Бронзовый значок

Серебряный значок

Золотой значок



Г Р У П П А  
Ч Т П З

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		***					
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
	или на 2 км (мин., сек.)	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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 2 км (мин., сек.)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0,50	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 (очки)	13	20	25	13	20	25
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход на дистанцию 5 км					
<b>Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе</b>		10	10	10	10	10	10
<b>Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</b>		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

\*\*\*

Бронзовый значок

Серебряный значок

Золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		***					
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
<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 (кол-во раз 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., сек.)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км (мин., сек.)	28,00	27,15	26,00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0,43	Без учета		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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км					
<b>Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе</b>		11	11	11	11	11	11
<b>Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</b>		6	7	8	6	7	8



Г Р У П П А  
Ч Т П З

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

\*\*\*

Бронзовый значок

Серебряный значок

Золотой значок



Г Р У П П А  
Ч Т П З

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		***					
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,2	8,5	7,5	11,5	11,2	9,5
	или на 3 км (мин., сек.)	15,1	14,4	13,1	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (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 (кол-во раз 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., сек.)	-	-	-	19,15	18,45	17,3
	или на 5 км (мин., сек.)	25,4	25	23,4	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0,41	Без учета		1,1
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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км					
<b>Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе</b>		11	11	11	11	11	11
<b>Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</b>		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

\*\*\*

Бронзовый значок

Серебряный значок

Золотой значок



Г Р У П П А  
Ч Т П З

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		***					
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14,00	13,3	12,3	14,5	13,5	12,5
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (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., сек.)	26,3	25,3	23,3	27,00	26,00	24,00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0,42	Без учета		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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					
<b>Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе</b>		10	10	10	10	10	10
<b>Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</b>		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

\*\*\*

Бронзовый значок

Серебряный значок

Золотой значок



Г Р У П П А  
Ч Т П З

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		30-34			35-39		
		***					
1.	Бег на 3 км (мин., сек.)	15,10	14,20	12,50	15,30	14,40	13,10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	достать скамью	4	6	достать скамью	2	4
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	27,3	27	26	30	29	27
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0,45	Без учета		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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км					
<b>Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе</b>		9	9	9	9	9	9
<b>Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</b>		6	7	7	5	6	7

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

\*\*\*

Бронзовый значок

Серебряный значок

Золотой значок



Г Р У П П А  
Ч Т П З

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)	
		40-44	45-49
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	8,50	9,20
	или на 3 км	Без учета времени	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	28
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	30
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	35,00	36,00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	
6.	Плавание без учета времени (м)	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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	30	30
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	На дистанцию 5 км	
<b>Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе</b>		8	8
<b>Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</b>		6	6

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

\*\*\*

Бронзовый значок

Серебряный значок

Золотой значок





Г Р У П П А  
Ч Т П З

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)	
		50-54	55-59
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11,00	13,00
	или на 3 км	Без учета времени	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	20
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	25	20
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	37,00	38,00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	
6.	Плавание без учета времени (м)	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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	30	30
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	На дистанцию 5 км	
<b>Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе</b>		8	8
<b>Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</b>		5	5

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

\*\*\*

Бронзовый значок

Серебряный значок

Золотой значок



### • 1 этап. Подготовительный

В первую очередь вам необходимо ознакомиться с тестами ГТО на сайте [gto.ru](http://gto.ru). или [gto76.pf](http://gto76.pf). Далее с помощью учителя физкультуры, руководителя школьного спортивного клуба, профессионального тренера необходимо составить план подготовки к тестированию и начать регулярные тренировки.

### • 2 этап. Регистрация для участия в тестировании

1) Нужно пройти регистрацию на интернет-портале [gto.ru](http://gto.ru) и получить уникальный идентификационный номер (УИН).

2) По форме, представленной на сайте ГТО76.РФ в разделе «Нормативная база» — «Региональный центр тестирования» заполнить «Заявление на участие в тестировании по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».

Если вам не исполнилось 18 лет данное «Заявление» должны будут заполнить ваши родители, по достижении 18-летнего возраста участники заполняют «Заявление» самостоятельно.

При регистрации кроме ввода стандартных анкетных данных, понадобятся данные паспорта (свидетельства о рождении) и личная фотография в электронном виде в формате «jpeg» с соотношением сторон 3\*4 см на светлом фоне.

3) Сообщить организатору работы по комплексу ГТО, назначенному в образовательной организации, о своем желании пройти тестирование по комплексу ГТО и предоставить ему необходимую информацию для внесения в «Коллективную заявку», представленную на сайте ГТО76.РФ в разделе «Нормативная база» — «Региональные документы».

Следует учесть, что если в отчетном периоде вам исполнится 18 лет (это касается обучающихся с 01.07 по 30.06 следующего года), вы перейдете из 5 в 6 возрастную ступень. В этом случае вам заранее необходимо сообщить организатору тестирования по ВФСК ГТО в школе о дате перехода на новую возрастную ступень. Далее совместно с организатором определить план прохождения тестирования так, чтобы успеть сдать все необходимые тесты одной ступени в отчетный период.

### • 3 этап. Тестирование по ВФСК ГТО

Согласно Приказу Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО», участнику тестирования необходимо иметь при себе следующие документы:

а) медицинскую справку с допуском для тестирования по комплексу ГТО (для учащихся общеобразовательных учреждений вносится в коллективную заявку);

б) документ, удостоверяющий личность (паспорт, для лиц, не достигших четырнадцати лет — свидетельство о рождении, или его копию);

в) заявление с согласием участника, либо законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования по комплексу ГТО.

График проведения тестирования размещается на сайте ГТО76.РФ.

Тестовые испытания проводятся в соответствии с графиком. По окончании выполнения каждого теста судья сообщает участнику тестирования показанный результат.



- **4 этап. Проверка результата по выполнению нормативов**

Индивидуальные результаты тестирования загружаются в автоматизированную информационную систему ГТО и по УИН (ID-номер) отображаются в личных кабинетах на сайте [gto.ru](http://gto.ru).

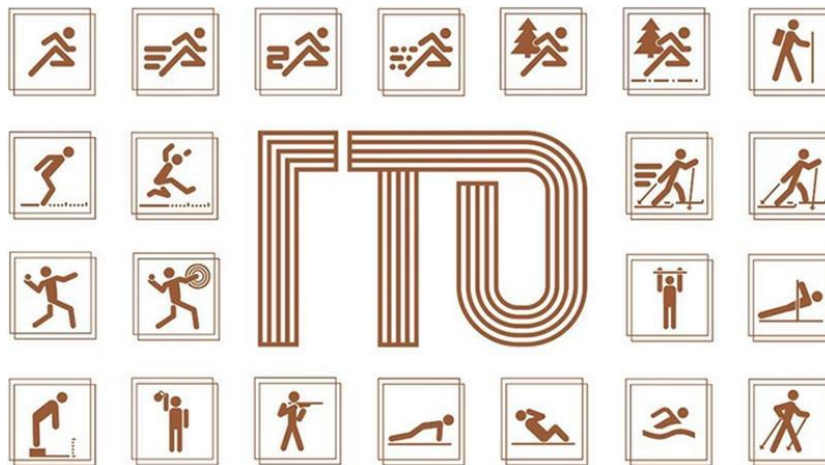
Рекомендуется проверить свои результаты в личном кабинете. При обнаружении каких-либо ошибок в результатах тестирования или их некорректном отображении необходимо обратиться к организатору тестирования по комплексу ГТО образовательного учреждения или к специалистам регионального центра тестирования НП «СК «Буревестник-ВВ» (сайт ГТО76.РФ — раздел контакты).

Результаты тестирования программа оценивает следующим образом:

- **5 этап. Получение знака отличия ГТО**

И наконец, самый приятный момент: получение знака отличия ГТО.

О дате и порядке получения знаков отличия и удостоверений к ним вы сможете узнать на сайте ГТО76.РФ. Сведения о награждении знаком отличия появляются в личном кабинете зарегистрированного пользователя в автоматизированной информационной системе с указанием номера удостоверения.



# И ЭТО ТОЛЬКО НАЧАЛО...



ГРУППА  
ЧТПЗ





ГРУППА  
ЧТПЗ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!