

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)

(Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О ВФСК ГТО»)

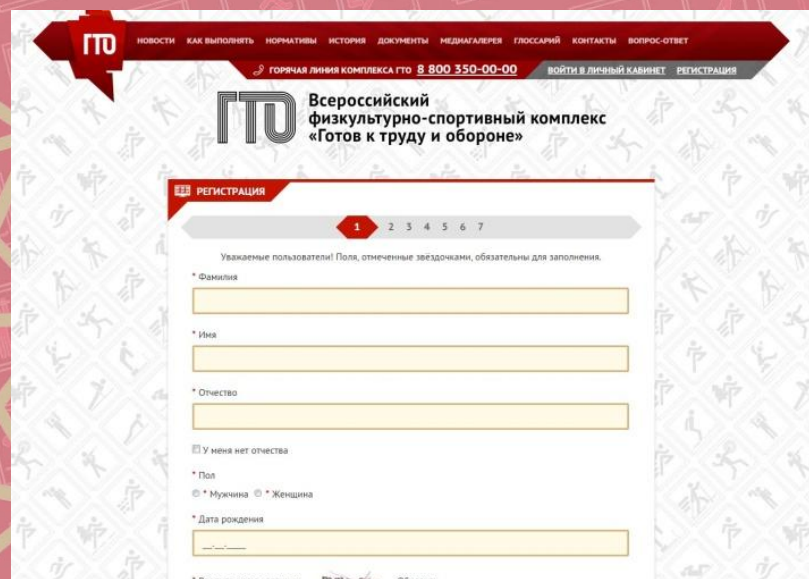
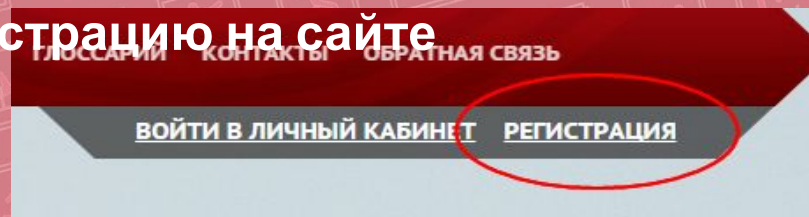
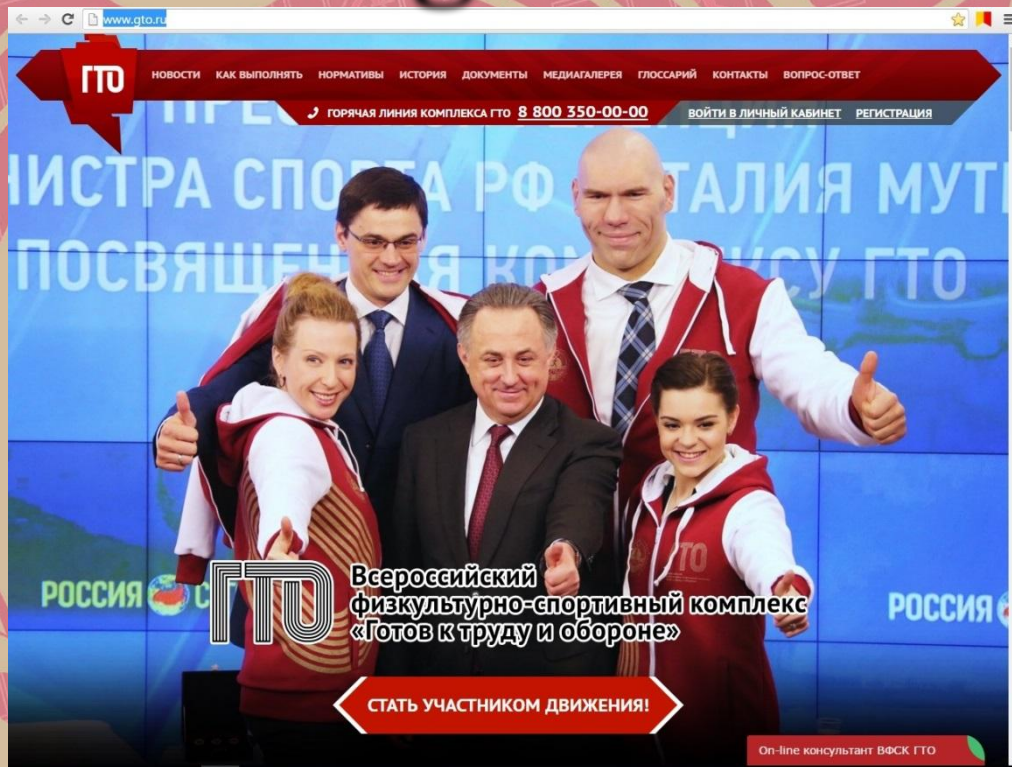


С 2017 года прием нормативов Комплекса ГТО среди всех возрастных категорий граждан

1 Регистрация на сайте

Для официального выполнения нормативов ГТО каждому участнику необходимо самостоятельно пройти регистрацию на сайте

www.gto.ru



и получить уникальный номер (УИН) участника комплекса ГТО
Формат УИН 12-34-0005678

2 Заполнение заявки на выполнение испытательной

Предварительную заявку (заполненную любым удобным способом) направить в Центр тестирования Комплекса ГТО Фрунзенского района в электронном виде



gto.frunz@mail.ru

Предварительная заявка необходима для составления графика приема нормативов Комплекса ГТО у населения с учетом возрастных ступеней

Оригинал заявки и приложение к заявке направить в Центр тестирования Комплекса ГТО Фрунзенского района или предоставить при первом выполнении нормативов. После обработки полученных заявок будет сформирован график выполнения нормативов Комплекса ГТО.

О дате и месте приема нормативов Комплекса ГТО участникам будет сообщено по указанному в предварительной заявке Email



Центр тестирования Фрунзенского района: СПб, Софийская ул., д.38, к.2
тел. 246-26-27

Индивидуальная заявка на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ФИО _____

УИН _____
(формат: XX-XX-XXXXXXX, присваивается при регистрации на сайте gto.ru)

Пол: М Ж

Дата рождения: _____

Адрес места жительства _____

Контактный телефон _____

Email _____

Основное место учебы/работы _____

Спортивное звание (при наличии) _____

Спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии) _____

Дата «__» _____ 2019 г.

Подпись участника или законного представителя

ВАЖНО! В заявке обязательно заполнить все строки!

3 Получение медицинского допуска

Алгоритм получения допуска к выполнению норм «ГТО» :

1. Осмотр врачом специалистом (участковый терапевт, педиатр, врач общей практики, фельдшер, врач по спортивной медицине)

2. Наличие данных о прохождении одного из видов медицинского осмотра в течение последних 6 (3) месяцев в зависимости от возраста: данные предварительных и периодических осмотров, диспансеризации, профосмотров, а также на основании «Паспорта здоровья»

3. Если есть данные о прохождении медицинского осмотра:

3.1. Определение группы здоровья

3.2. Осмотр, включая измерение А/Д, пульса, температуры тела.

Отметка о прохождении флюорографии в течении последнего года

3.3. Если данные результатов медицинского осмотра превышают 6 месяцев (1

4. Нет данных о прохождении медицинского осмотра:

4.1. Направление для прохождения по возрастной диспансеризации или профосмотра.

4.2. После получения результатов осмотра: измерение А/Д, пульса, температуры тела.

Рекомендуемая форма справки

при отсутствии

Справка – допуск

Дана _____, _____ г.р., в том, что он (она) по состоянию здоровья и физической подготовки допускается к выполнению нормативов комплекса ГТО. Врач __ (подпись, личная печать)

Дата, печать медицинской организации

При оформлении справки-допуска, результаты медицинского осмотра у лиц 18-55 лет могут быть учтены в течение 6 месяцев со дня его прохождения, у лиц старше 55 лет в течение 3 месяцев.

Медицинская справка-допуск действительна в течение 1 месяца со дня выдачи (необходимо учитывать временные противопоказания и ограничения к физическим упражнениям).

4 Выполнение испытаний

Ступени	Возрастная группа	Виды испытаний (тестов)
I. СТУПЕНЬ	6-8 лет	<p>Всего 43 вида испытаний на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости, ловкости, скоростных возможностей и т.д.</p> <p>В каждой возрастной группе установлены определенные виды испытаний: обязательные и по выбору.</p> <p>Также установлено минимальное количество выполненных испытаний для получения знака</p>
II. СТУПЕНЬ	9-10 лет	
III. СТУПЕНЬ	11-12 лет	
IV. СТУПЕНЬ	13-15 лет	
V. СТУПЕНЬ	16-17 лет	
VI. СТУПЕНЬ	18-29 лет	
VII. СТУПЕНЬ	30-39 лет	
VIII. СТУПЕНЬ	40-49 лет	
IX. СТУПЕНЬ	50-59 лет	
X. СТУПЕНЬ	60-69 лет	
XI. СТУПЕНЬ	70	

В соответствии со своей возрастной ступенью Комплекса ГТО

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ КОМПЛЕКСОВ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

VII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 39 лет)* ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	7,3	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	14.30	13.50	12.00	15.00	14.20	12.30
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	8	10	16	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (с)	+5	+7	+13	+4	+6	+12

Instagram.com/vfsk_gto | Fb.com/vfskgto | Vk.com/vfsk_gto | Youtube.com/vfskgtorussia

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ КОМПЛЕКСОВ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

VII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 39 лет)* ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	11	13	17	9	11	16
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)** или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	23.30	21.30	19.00	24.40	22.10	20.30
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.05	1.35	1.25	1.10
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо электронного оружия»	15	20	25	15	20	25
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	7	8	6	7	8

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 34 и 39 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Пример Комплекса ГТО VII ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет) мужчины

Обязательные испытания Комплекса ГТО



Бег



Сгибание и
разгибание рук



Подтягивание
на высокой
перекладине



Наклон



Подтягивание
на низкой
перекладине



Рывок гири



Испытания по выбору Комплекса ГТО



Поднимани
е туловища



Бег на
лыжах



Стрельба



Плавание



Прыжок с места

ВАЖНО! Выполнить нормативы в рамках отчетного периода

ОТЧЕТНЫЕ ПЕРИОДЫ:

- для участников в возрасте от 6 до 24 лет включительно отчетный период равен учебному году с сентября по июнь;
- для участников от 25 лет и старше отчетный период равен календарному году

5 Получение знака отличия в торжественной обстановке




МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

« 08 » июня 20 17 г. № 75 нг

О награждении золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В соответствии с пунктом 6 порядка награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), соответствующими знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного приказом Минспорта России от 14 января 2016 г. № 16 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 февраля 2016 г., регистрационный № 41216), приказываю:

Утвердить прилагаемый список награждаемых золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Министр  П.А. Колобков

МИНСПОРТ РОССИИ
Вн. № 75 нг
От 08.06.2017 342 л.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ, ПОДГОТОВКЕ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

«25» декабря 2015 г.

№ 1248

Об утверждении рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность

В соответствии с пунктом 25 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.07.2014 № 540, и во исполнение пункта 36 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р, п р и к а з ы в а ю:

Утвердить прилагаемые рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность.

Министр

В.И. Мутко

Приложение
к приказу Минспорта России
от «25» декабря 2015 г. № 1248

Рекомендации

для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность

I. Общие положения

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р и государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г., доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, в том числе доля граждан Российской Федерации, занимающихся физической культурой и спортом по месту работы, в общей численности населения, занятого в экономике – 25%.

Для решения этой задачи и в целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта с 1 сентября 2014 г. в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 утверждено Положение о комплексе ГТО, которым определены принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации комплекса ГТО.

В соответствии с Федеральным законом от 5 октября 2015 г. № 274 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации», в целях привлечения граждан к занятиям физической культурой и спортом по месту жительства, работы и обучения создаются физкультурно-

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ, ПОДГОТОВКЕ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

2

спортивные клубы как самостоятельные субъекты физической культуры и спорта, осуществляющие свою деятельность в форме общественных организаций.

Законом также устанавливаются государственные гарантии для лиц, проходящих подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО, а также для лиц, выполнивших нормативы комплекса ГТО.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, включающие: нормативы видов испытаний (тестов) (обязательные и по выбору); рекомендации к недельной двигательной активности. Обязательные испытания и испытания по выбору направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости, координационных и скоростных возможностей, владения прикладными навыками плавания, стрельбы, передвижения на лыжах.

Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида испытаний, в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – план).

План предусматривает внедрение комплекса ГТО на федеральном, региональном и местном уровнях в три этапа: организационно-экспериментальный этап внедрения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций в отдельных субъектах Российской Федерации (сентябрь 2014 г. – декабрь 2015 г.); этап внедрения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций во всех субъектах Российской Федерации и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации (январь – декабрь 2016 года); этап повсеместного внедрения комплекса ГТО среди всех категорий населения Российской Федерации (январь – декабрь 2017 года).

Пунктом 25 положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.07.2014 № 540 и пунктом 36 плана предусматривает утверждение рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного

3

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность.

Последовательность организации и проведения тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется на основании порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждаемого Минспортом России.

Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» предусматривается создание органами государственной власти и органами местного самоуправления центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для оценки выполнения населением нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. Центры тестирования представляют лиц, выполнивших нормативы, к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО.

Рекомендации разработаны для работодателей с целью организации процесса подготовки лиц, осуществляющих трудовую деятельность, к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и призваны содействовать внедрению комплекса ГТО среди взрослого населения Российской Федерации.

II. Рекомендуемые для работодателей меры по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность

Работодателям в целях обеспечения работникам условий для подготовки и выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО рекомендуется выполнить следующие мероприятия:

1. Информирование работников о внедрении комплекса ГТО как программной и нормативной основы физического воспитания населения, включая использование современных информационных технологий и информационно-коммуникационной сети «Интернет».
2. Организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий среди работников, осуществление взаимодействия с физкультурно-спортивными организациями, общественными организациями и профсоюзными организациями.
3. Организация работы по планированию, координации и контролю деятельности по внедрению комплекса ГТО посредством включения в планы работы работодателя вопросов материально-технического, методического,

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ, ПОДГОТОВКЕ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

4

информационного и иного обеспечения работы по внедрению комплекса ГТО среди работников.

4. Включение в планы работы организации, положения, графики и регламенты о проведении корпоративных спартакиад, фестивалей, праздников, иных мероприятий, мер направленных на подготовку, включая самостоятельную подготовку, работников к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

5. Обеспечение условий для работы физкультурно-спортивных клубов, деятельность которых направлена на подготовку, включая самостоятельную подготовку, работников и членов их семей к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и организацию недельной двигательной активности.

6. Организация взаимодействия с органами управления физической культурой и спортом субъектов Российской Федерации, и органами местного самоуправления, центрами тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО с целью ознакомления и организации подготовки для желающих выполнить нормативы испытания (тесты) комплекса ГТО.

7. Организация оснащения, имеющихся на балансе спортивных объектов и рекреационных зон необходимым спортивным инвентарем и оборудованием для подготовки, включая самостоятельную подготовку, работников и членов их семей к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и организация недельной двигательной активности.

8. Использование методических рекомендаций Минспорта России по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации от 01.12.2014 г. для создания необходимой материально-технической базы и оборудования малобюджетных площадок по месту жительства и работы для подготовки, включая самостоятельную подготовку, работников к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

9. Разработка и утверждение плана физкультурных и спортивных мероприятий с использованием элементов комплекса ГТО на предприятии, в организации в соответствии с региональными и муниципальными планами поэтапного внедрения комплекса ГТО.

10. Закрепление в локальных нормативных актах организации мероприятий, направленных на подготовку и выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, организацию недельной двигательной активности работников.

11. Установление мер материального и нематериального поощрения работников (стимулирующие выплаты, премии, награждение благодарственными письмами, почетными грамотами, предоставление дополнительного оплачиваемого отпуска для участия в мероприятиях комплекса ГТО и др.) за деятельность,

Индивидуальная заявка на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ФИО _____

УИН _____

(формат: XX-XX-XXXXXXX, присваивается при регистрации на сайте gto.ru)

Пол: М Ж

Дата рождения: _____

Адрес места жительства _____

Контактный телефон _____

Email _____

Основное место учебы/работы _____

Спортивное звание (при наличии) _____

Спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии) _____

Дата

« ____ » _____ 2019 г.

*Подпись участника или
законного представителя*

БЛАНК ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЯВКИ

ВАЖНО! В заявке обязательно
заполнить все строки!

The background features a repeating pattern of small, light-colored icons representing various sports and physical activities, such as running, jumping, and stretching. A large, semi-transparent silhouette of a runner is positioned on the left side. The overall color scheme is a mix of light and dark reds.

Спасибо за внимание

**Дополнительную информацию Вы можете
получить в Центре тестирования Комплекса
ГТО Фрунзенского района:
СПб, Софийская ул., д.38, к.2
тел. 246-26-27**