|  |
| --- |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне (ГТО)" |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.   1. Изучить лекционный материал 2. Ответить на вопросы в конце текста.   **Задачи комплекса ГТО:**  увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в РФ;  повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан РФ;  формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;  повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;  модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.  Современный комплекс Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) имеет 11 ступеней. В каждой ступени нормативы на значки ГТО: золотой, серебряный, бронзовый.                          В **I ступени (6-8 лет)**: бег 30 м, смешанное передвижение 1 км без учета времени, подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание рук в упоре лежа на ковре (девочки), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Это обязательные тесты. Еще есть тесты по выбору: прыжок в длину с места, метание теннисного мяча, смешанное передвижение без учета времени – 1500 м, плавание без учета времени – 10 м. Для получения серебряного или бронзового знака надо выполнить 6 тестов, золотого – 7. [Скачать файл.(.pdf, 1,65 Mb)](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/gto_norm_01.pdf)  **II ступень (8-10 лет)**. В этом комплексе все те же тесты, но более высокие результаты. [(Скачать файл.(.pdf, 1,64 Mb)](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/gto_norm_02.pdf)  В **III ступени (11-12 лет)** на серебряный и бронзовый знак надо проплыть уже 50 м. без учета времени, а на золотой знак проплыть на время 50 м.: мальчики – 50 секунд, девочки – 1 минута 05 сек. Добавляется тест по выбору – стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия (дистанция 5 м.), а также туристический поход на 5 км. и метания мяча весом 150 г. на результат. [Скачать файл.(.pdf, 1,71 Mb)](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/gto_norm_03.pdf)  **IV ступень (13-15 лет)** – тесты такие же ,как в III ступени, но результаты выше. Увеличивается длина турпохода до 10 м и добавляется новый тест – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в минуту). [Скачать файл.(.pdf, 1,74 Mb)](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/gto_norm_04.pdf)  В **V ступени (16-17 лет)** в обязательных видах - прыжок в длину с разбега на золотой знак: юноши – 440 см., девушки – 360 см. Улучшаются результаты в плавании. На золотой знак мальчики – 50 м. - 41 сек., у девочек 1 минута 05 сек. Вместо метания мяча – метание (снаряда) гранаты. Мальчики - 700 г., девочки – 500 г. Это самый трудный норматив. На золотой знак: юноши – 38 м., девушки – 21 м. [Скачать файл.(.pdf, 1,76 Mb)](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/gto_norm_05.pdf)  **VI ступень (18-24 года и 25-29 лет)**. Она называется - студенческий комплекс. В более младшей возрастной группе результаты в беге, подтягивание на перекладине и сгибание рук – более высокие. Увеличивается длина похода до 15 км. [Скачать файл.(.pdf, 2,03 Mb)](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/gto_norm_06.pdf)  **VII ступень (30-34 года и 35-39 лет)**. Все те же тесты, что и в VI ступени, но в обязательных вида – бег на время на дистанции 3 км. у мужчин и на  дистанции 2 км. у женщин. [Скачать файл.(.pdf, 2,00 Mb)](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/gto_norm_07.pdf)  **VIII степень (40-49 лет).** Обязательных тестов -3 , тестов по выбору – 8. [Скачать файл.(.pdf, 788 Kb)](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/gto_norm_08.pdf)  **IX ступень (50-59 лет)** [Скачать файл.(.pdf, 793 Kb)](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/gto_norm_09.pdf), **X ступень (60-69 лет)** [Скачать файл.(.pdf, 633 Kb)](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/gto_norm_10.pdf), **XI ступень (70 лет и старше)** [Скачать файл.(.pdf, 632 Kb)](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/gto_norm_11.pdf) – у них всего 3 теста. В этих ступенях выполнение всех нормативов оценивается знаком отличия комплекса ГТО.  **Нормативные акты:**  1.  [Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/Ukaz%20Prezidenta%20RF%20ot%2024%20marta%202014%20g.docx). 2. [Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 №540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/Postanovlenie%20pravitel'stva%20RF%20ot%2011.06.2016%20%E2%84%96540.pdf) 3. [Распоряжение Правительства Ростовской области от 31.07.2014 № 333 "Об утверждении Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ростовской области"](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/Rasporyajeniya%20%E2%84%96%20333%20Gubernatora%20RO.doc). 4. [Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 №575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)"](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/Prikaz%20Minsporta%20575%20ot%2008%2006%202014.PDF). 5. [Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.08.2014 №705 "Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/Prikaz%20Minsporta%20705%20ot%2019%2008%202014.pdf) 6. [Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/metodrekomendacGTO2808.doc) 7. [Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс  «Готов к труду и обороне» (ГТО).](http://novochgrad.ru/public/din_files/untitled%20folder%202/metodrekompoorganizGTO3.doc)      **Условия для прохождения тестирования выполнения норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**    Для участия в тестирования выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) необходимо выполнить следующие действия:    **1 этап - порядок подачи заявки**    Участник проходит регистрацию на Интернет-портале[www.gto.ru](http://www.gto.ru/)**(шаг 1)**путем заполнения специализированной анкеты **(шаг 2)**с установленным перечнем персональных данных.  Заполнение анкеты позволяет гражданину стать участником комплекса ГТО, о чем он получает соответствующее письмо на указанный адрес электронной почты. Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением гражданину уникального идентификационного номера, состоящего из 11 цифр:  • первые 2 цифры — зашифровывают календарный год начала участия в комплексе ГТО;  • вторые 2 цифры — общепринятое цифровое обозначение субъекта Российской Федерации  79  для определения места регистрации и выдачи учетной карточки;  • оставшиеся 7 цифр соответствуют порядковому номеру участника внутри текущего года и на соответствующей территории.    Следующий шаг – попадание в личный кабинет, где кроме автоматического ознакомления с нормативными показателями комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия внутри его возрастной ступени, гражданин выбирает удобный для себя Центр тестирования**(шаг 3)**.  После выполнения гражданином 1-3 шагов, описанных в схеме, необходимо обратиться в Центр тестирования для подачи заявки для ее дальнейшей обработки**(шаг 4)**, а также – вся информация аккумулируется в Автоматизированной базе данных комплекса ГТО **(шаг 5).**  Явка гражданина в Центр тестирования позволяет дополнительно проконсультировать его по актуальным вопросам и выдать учетную карточку выполнения государственных требований комплекса ГТО.  **2 этап - день выполнения нормативов**  В соответствии с определенной датой и местом проведения испытаний гражданин прибывает к месту тестирования (в Центр тестирования) в указанное время **(шаг 1)**, и предъявляет сотруднику Центра тестирования, в соответствии с Порядком, паспорт гражданина Российской Федерации (учетную карточку, в случаях, когда она уже ему выдана) и медицинскую справку о допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО с подписью и печатью врача, датой выдачи справки и формулировкой «годен» или «допущен» **(шаг 2)**.  Указанный пакет документов предъявляется администратору Центра тестирования в зоне регистрации участников для выполнения следующих действий:  • идентификации участника, сверки паспортных данных и фотографии с электронной базой данных комплекса ГТО, доступ к которой получают все Центры тестирования;  • проверки наличия медицинского допуска до выполнения нормативов Комплекса ГТО;  • в случаях первичной явки – для оформления и выдачи участнику учетной карточки выполнения государственных требований комплекса ГТО с заполнением формуляра.  Допущенный к выполнению испытаний гражданин проходит также визуальный медицинский осмотр перед стартом **(шаг 3)**и в местах, оборудованных для этих целей, проходит тестирование уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта по вопросам, указанным во II части нормативов комплекса ГТО его возрастной ступени **(шаг 4)**.  После завершения регистрации всех заявленных в определенный день граждан, явившихся для выполнения нормативов комплекса ГТО администратор Центра тестирования при помощи программного обеспечения Автоматизированной информационной системы комплекса ГТО **(шаг 5)**обеспечивает главного спортивного судью необходимым количеством протоколов по видам испытаний согласно утвержденной форме.  Протоколы передаются Главному спортивному судье для распределения их среди остальных судей по видам испытаний и проведения общего инструктажа судейской бригады комплекса ГТО **(шаг 6)**.  **Шаг 7**на схеме предполагает непосредственное выполнение гражданами нормативов Комплекса по видам испытаний, а в отношении судейской коллегии — непосредственную работу по приемке и оценке, а также фиксации уровня физической подготовки граждан в соответствии с установленными нормативами комплекса ГТО.  После завершения тестирования спортивные судьи оформляют протоколы по каждому из видов испытаний, подписывая их, и заверяют подлинность внесенных данных личной подписью Главного спортивного судьи**(шаг 8)**.  **Шаг 9**, отраженный на схеме, иллюстрирует внесение данных с бумажных протоколов по видам испытаний в специально установленную форму автоматизированной информационной системы ГТО.  Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов нормативов испытаний (тестов) в пределах каждой возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего издается приказ регионального органа исполнительной власти в области ФКС о награждении серебряными и бронзовыми знаками отличия ГТО, а также приказ Министерства спорта России «О награждении золотыми знаками отличия ВФСК ГТО». Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 2-3 месяца, в связи с чем предусмотрено 4 сессии вручения знаков.   – I квартал: с 1 января по 31 марта текущего года;  – II квартал: с 1 апреля по 30 июня текущего года;  – III квартал: с 1 июля по 30 сентября текущего года;  – IV квартал: с 1 октября по 31 декабря текущего года.  Обращаем ваше внимание, что для участников ступеней с I по VI(1) это «годовой отчетный период учебного года». Годовым отчётным периодом учебного года является период с 1 июля текущего года по 30 июня последующего года.  Для участников ступеней с VI(2) по XI это «годовой отчетный период календарного года». Годовым отчётным периодом календарного года является период с 1 января по 31 декабря текущего года. |

# **Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию 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](https://base.garant.ru/10164186/948c9c0734b6e944a4727660f2d5a027/#block_200) Российской Федерации об общественных объединениях с учетом особенностей, установленных настоящим Федеральным законом.

См. [Методические рекомендации](https://base.garant.ru/71659014/) по созданию и организации деятельности физкультурно-спортивных клубов, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО, утвержденные Министерством спорта РФ 31 марта 2017 г.

Часть 4 изменена с 1 мая 2018 г. - [Федеральный закон](https://base.garant.ru/71871620/e88847e78ccd9fdb54482c7fa15982bf/#block_73) от 5 февраля 2018 г. N 15-ФЗ

[См. предыдущую редакцию](https://ivo.garant.ru/#/document/57430657/block/31034)

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 добровольцев (волонтеров) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

5. Субъекты Российской Федерации и муниципальные образования наряду с установленными [частью 4](https://base.garant.ru/12157560/082885ac44f062709576fc8d5cf5677a/#block_31034) 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](https://base.garant.ru/12157560/e0219beae4413d1b108561911d5220e2/#block_31023) 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.

Комплекс ГТО в системе физического воспитания. Тест.

**1. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Кто может проходить тестирование:**

1. школьники;
2. студенты;
3. женщины и мужчины;
4. все выше перечисленные.

**3. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:**

1. 1 ступень;
2. 5 ступеней;
3. 11 ступеней;
4. 13 ступеней.

**4. Какая возрастная группа охватывает четвертую ступень:**

1. 5 - 6 лет;
2. 13-15 лет;
3. 8 - 12 лет;
4. без ограничений

**5. Каких знаков отличия ГТО не существует:**

1. золотой знак;
2. латунный знак;
3. бронзовый знак;
4. медный знак;
5. стальной знак;
6. серебряный знак.

**6. Обязательными испытаниями для школьников является:**

1. подтягивание из виса на высокой перекладине;
2. бег на 60 м (с);
3. плавание;
4. челночный бег 3х10 м (с).

**7. В какой промежуток времени произошло возрождение комплекса ГТО в современной России:**

1. 2005 - 2011;
2. 2003 - 2008;
3. 2007 - 2014;
4. 2000 - 2015.

**8. Кто выступил с инициативой о возрождении комплекса ГТО в России в современном формате:**

1. руководство страны и региональные руководители;
2. президент РФ;
3. временное правительство;
4. министерство спорта Российской Федерации.

**9. Награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО это:**

1. медаль;
2. грамота;
3. знак отличия;
4. сертификат.

**10. Кто может быть участником ВФСК ГТО:**

1. граждане РФ от 5 до 70 лет и старше;
2. граждане РФ от 4 до 79 лет и старше;
3. граждане РФ от 6 до 70 лет и старше;
4. граждане РФ от 6 до 70 лет.

**11. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места:**

1. 1;
2. 3;
3. 5;
4. 10.

**12. Какое количество обязательных видов испытаний (тестов) необходимо выполнить участникам IV ступени ВФСК ГТО?**

А. 1;

B. 2;

C. 3;

D. 4;

**13. Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников IV ступени ВФСК ГТО?**

А. Прыжок через скакалку;

B. Прыжок в обруч;

C. Прыжок с мячом;

D. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

**14. Какая дистанция на выносливость в обязательных испытаниях (тестах) есть во IV ступени ВФСК ГТО?**

А. 2000м;

B. 900м;

C. 800м;

D. 1000м;

**15. Какого вида испытаний (тестов) нет в испытаниях (тестах) по выбору в IV ступени ВФСК ГТО ?**

А. Челночный бег 3х10м;

B. Плавание на 50м;

C. Метание мяча весом 150г;

D. Самозащита без оружия;

**16. Какая дистанция на скорость есть в обязательных тестах (испытаниях) для участников IV ступени ВФСК ГТО?**

А. 30 или 60м;

B. 20м ;

C. 40м;

D. 50м;

**17. Какого вида испытаний (теста) нет в программе для участников IV ступени ВФСК ГТО?**

А. Подтягивание из виса на высокой перекладине;

B. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см;

C. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

D. Поднимание гири весом 16кг;

**18. Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках IV ступени?**

А. 9;

B. 7;

C. 6;

D. 5.

**Выслать на почту:** [**anv60.60@mail.ru**](mailto:anv60.60@mail.ru) **Аксеновой Н.В.**

Начало формы