

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

# История, структура и содержание Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



К.п.н., доцент С.П. Аршинник



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

Краснодар  
2021

**Изменение терминологии в связи с внедрением ВФСК ГТО**

<b>Было в Комплексе «Готов к труду и обороне» СССР</b>	<b>Стало во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»</b>
Значок ГТО	Знак отличия
Сдача норм (нормативов)	Выполнение нормативов испытаний (тестов)
Метание гранаты	Метание спортивного снаряда
Кросс по пересеченной местности	Кросс (бег по пересеченной местности)

Общепризнанная аббревиатура, которая наравне с основным термином может использоваться:

- **Комплекс ГТО;**
- **ВФСК ГТО.**

# СОЗДАНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО



## Основные этапы совершенствования Всесоюзного комплекса ГТО СССР

Дата издания постановлений о введении комплекса	Основные особенности Комплекса	Возрастные диапазоны (лет)	Количество <sup>1</sup> возрастных групп	Система оценки	Количество видов испытаний
11.03.1931	Одна ступень	18-35	3	сдано	21
07.12.1932	Введена вторая ступень	18-35	3	сдано	24
15.06.1934	1. Введена ступень БГТО 2. Расширение возрастных границ	13-45	5	сдано	13
		Этап становления комплекса «ГТО»			
26.11.1939	1. Комплекс ГТО введён Постановлением Совета Народных Комиссаров 2. Военно-прикладная направленность 3. Семь групп видов испытаний по выбору	13-45	4	<u>I ступень:</u> сдано; отлично <u>II ступень:</u> сдано	22-30
15.10.1946	1. Уменьшение числа групп по выбору до 5-ти 2. Снижение трудности норм	14-45	4	<u>I ступень:</u> сдано; отлично <u>II ступень:</u> сдано	22-30
01.01.1954	1. Группы по выбору отменяются 2. Количество видов испытаний уменьшается	13-46	6	<u>I ступень:</u> сдано; отлично <u>II ступень:</u> сдано	10-12
03.12.1958	Введена система оценки результатов с начислением очков	14-46	5	сдано, отлично	7-8
17.01.1972	1. Комплекс ГТО введён Постановлением ЦК КПСС и Совмина СССР от 17.01.1972 г. № 61 2. Введены новые возрастные границы 10-13 лет, 46 и старше 3. Введены твёрдые нормы оценки результатов	10-60	8	серебряный, золотой значки; в IV ступени – золотой с отличием	9-10
25.12.1984	На основе научных исследования с 01.01.1985 г. введена ступень для детей 6-9 лет 2. Изменилась система видов испытаний 3. Разработаны новые нормы для всех ступеней комплекса ГТО	6-60 и старше	13	сдано, золотой значок	5-9  4

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» к 2020 году количество систематически занимающихся физической культурой и спортом в России должно достигнуть 40 % (среди обучающихся – 80 %).

Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Её системообразующим элементом призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).



**Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»**

## Понятие о Комплексе ГТО

2

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - программная и нормативная основа физического воспитания различных групп населения Российской Федерации.
- Комплекс определяет концептуальные подходы и требования к разработке программ (стандартов), направленные на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, устанавливает перечень знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, физическим упражнениям, занятиям спортом.
- Программная основа Комплекса определяет содержание базового физкультурного образования, содержание средств оценки физической подготовленности человека и физического здоровья нации.

# ГТО как программно-нормативная основа системы физического воспитания

3



## Формирование комплекса ГТО

4



- ✓ Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года
- ✓ Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта»
- ✓ Результаты апробации аналогичных систем тестирования в различных регионах страны
- ✓ Результаты исследования ВНИИФК на базе 11 федеральных экспериментальных площадок
- ✓ Комплекс ГТО от 1985 года – основа современного тестирования во многих зарубежных странах



## Документы, регламентирующие деятельность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### Законодательные акты:

2014 г. – 24;

2015 г. – 34;

2016 г. - 40;

В настоящее время – более 50,

в.ч. Указы Президента РФ и Положение о ВФСК ГТО



**Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»**

## Методические материалы по внедрению комплекса ГТО

6

На сайте ГТО ([gto.ru](http://gto.ru)) имеется ряд методических рекомендаций:

- «По организации проведения испытаний ГТО...»
- «По тестированию населения в рамках ГТО...»
- «По подготовке граждан к выполнению нормативов ГТО...»
- «По организации медицинского сопровождения выполнения нормативов ГТО»
- «По созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок...» и др.



**Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»**



**Цель ВФСК ГТО - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения**



**Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»**

## **Задачи ВФСК ГТО:**

- 1. увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;**
- 2. повышение уровня физической подготовленности граждан Российской Федерации;**
- 3. формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;**
- 4. повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий и др.**
- 5. модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в т.ч. путем увеличения количества спортивных клубов.**

**ВФСК ГТО – основывается на следующих принципах:**

- ✓ Добровольность и доступность
- ✓ Оздоровительная и личностно-ориентированная направленность
- ✓ Обязательность медицинского контроля
- ✓ Учет региональных особенностей и национальных традиций



**Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»**

# Структура комплекса ГТО 10

Комплекс состоит из следующих частей:

- **нормативно-тестирующая –**  
предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;
- **спортивная –**  
направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов





# Виды испытаний

11

## Обязательные

- испытания по определению уровня развития скоростных возможностей;

- испытания по определению уровня развития выносливости;

- испытания по определению уровня развития силы;

- испытания по определению уровня развития гибкости

## По выбору

-испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

- испытания по определению уровня развития координационных способностей;

- испытания по определению уровня овладения прикладными навыками

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Наименование физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков	Испытания (тесты)
<b>Скоростные возможности (быстрота)</b>	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с) Бег на 100 м (с)
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) Рывок гири 16 кг (количество раз)
<b>Выносливость</b>	Бег на 1000 м (мин, с) Бег на 1500 м (мин, с) Бег на 2000 м (мин, с) Бег на 3000 м (мин, с) Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

# ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

13

Прикладные навыки	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)
	Плавание на 25 м (мин, с)
	Плавание на 50 м (мин, с)
	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (количество очков)
	Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (количество очков)
	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков)
Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков)	
Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км – 5, 10, 15)	
Самозащита без оружия (количество очков)	

## ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ (продолжение)

14

<b>Скоростно-силовые возможности</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Прыжок в длину с разбега (см) Метание мяча весом 150 г (м)
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
<b>Координационные способности (ловкость)</b>	Челночный бег 3x10 м (с) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

## Возрастная структура комплекса ГТО

15

Ступень ГТО	Возрастной состав	Гендерный состав
I	6-8 лет	мальчики, девочки
II	9-10 лет	
III	11-12 лет	
IV	13-15 лет	юноши, девушки
V	16-17 лет	
VI	18-29 лет, в т.ч. - возрастная подгруппа – 18-24 года - возрастная подгруппа – 25-29 лет	мужчины и женщины
VII	30-39 лет, в т.ч. - возрастная подгруппа – 30-34 года - возрастная подгруппа – 35-39 лет	
VIII	40-49 лет, в т.ч. - возрастная подгруппа – 40-44 года - возрастная подгруппа – 45-49 лет	
IX	50-59 лет, в т.ч. - возрастная подгруппа – 50-54 года - возрастная подгруппа – 55-59 лет	
X	60-69 лет, в т.ч. - возрастная подгруппа – 60-64 года - возрастная подгруппа – 65-69 лет	
XI	70 лет и старше	

## Знаки отличия ВФСК ГТО

16



**золотой знак**



**серебряный знак**



**бронзовый знак**

# Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО

17

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступень

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135

# Продолжение

18

## I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество 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 ГТО

## ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ 19

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

### I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	<u>Обязательные учебные занятия в образовательных организациях</u>	<b>135</b>
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	<u>Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях</u>	<b>90</b>
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

[ВОЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ](#) [РЕГИСТРАЦИЯ](#)

**Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»**

**СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ!**



Он-лайн консультант ВФСК ГТО

Спасибо за обращение,  
оставьте свои контактные  
данные и мы обязательно Вам  
ответим!

Ваше сообщение\*

Оля

89172708864

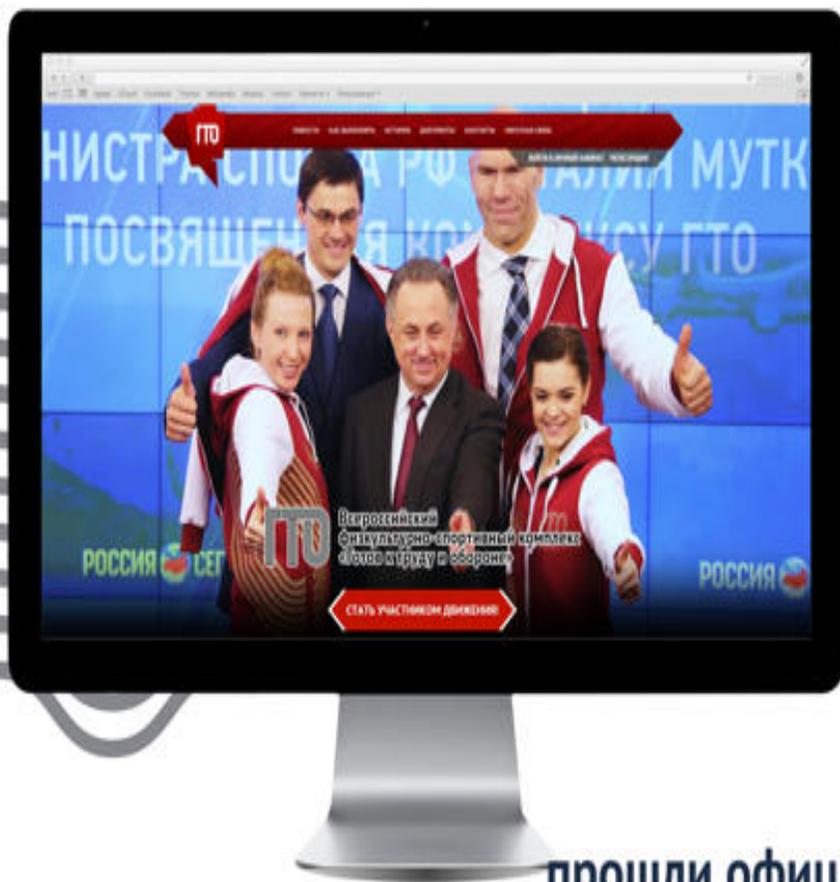
maslovakira.s@gmail.com

[Отменить](#)

[ОТПРАВИТЬ](#)

## Интернет-портал и Автоматизированная информационная система

21



**7,4 млн.**  
просмотров страниц портала

**100 тыс.**  
посещений в день

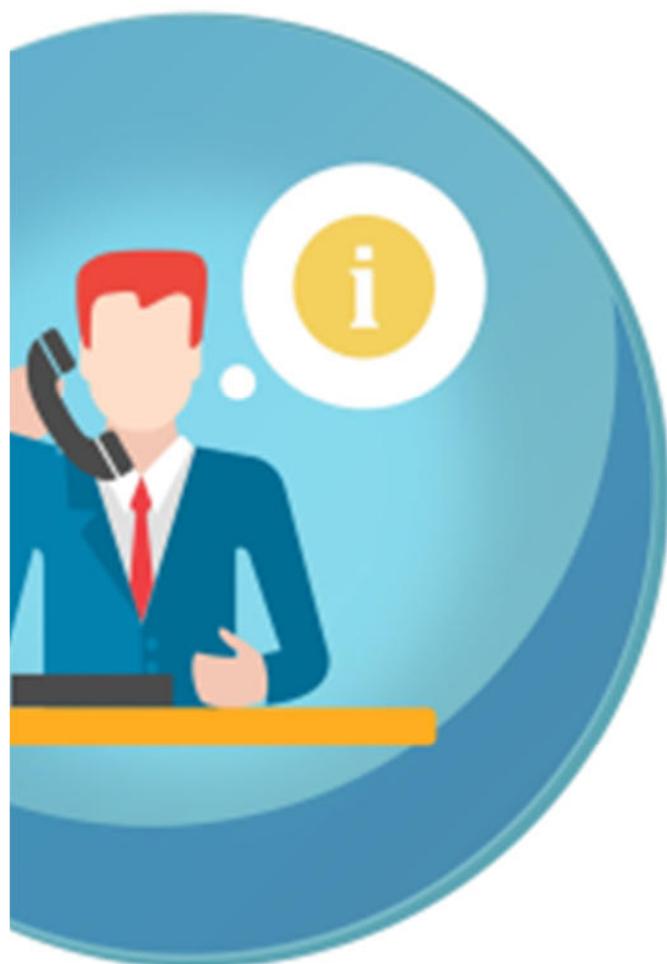
**533 тыс.**  
уникальных пользователей

**458 тыс.**  
прошли официальную регистрацию и получили ID номера





## Всероссийский контакт-центр Комплекса ГТО



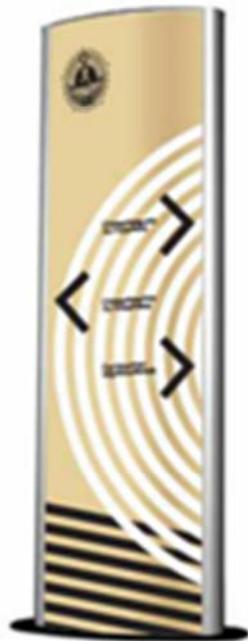
**8 800 350 00 00**

«Горячая линия»  
Всероссийского  
физкультурно-спортивного  
комплекса  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

# Оформление центра тестирования ГТО



## Работа Центров тестирования



### Минимальные требования к оформлению Центра тестирования

Входная вывеска

Наружная и внутренняя навигация

Стойка регистрации

Уголок информации

Таблички с указанием видов испытания



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**по работе в электронной базе данных,  
относящихся к реализации  
Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО),  
для сотрудников центров тестирования  
по выполнению нормативов испытаний (тестов)**

№ п/п	Ф.И.О.	УИН участника	спортивное звание или спортивный разряд (при наличии)				ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)			
			Бег на 2 км	Бег на 60 м	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Метание мяча весом 150 г	Плавание 50 м	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м
1	Агапова Юлия Алексеевна	15-76-1234567	10.55	9,6	7	1	25	14	1.47	33
2	Кузина Ирина Александровна	15-76-1234568	11.17	10,6	8	1	27	16	1.35	30
3	Антипова Дарья Андреевна	15-76-1234569	12.26	9,6	9	2	29	18	1.02	
4	Гаврилова Виктория Александровна	15-76-1234571	11.10	10,9	10	0	31	20		0
5	Чернова Дарья Михайловна	15-76-1234573	12.11	10,9	12	2	35		1.15	18
6	Логинова Ирина Сергеевна	15-76-1234574	11.33	9,6	13	2	37		1.25	15
9	Краснова Анастасия Сергеевна	15-76-1234576	10.57	10,6	14	1	39		0.55	12

Главный судья Центра тестирования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_





**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ !**