

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ
РЕГУЛИРОВАНИЕ

ГОТОВ К
ТРУДУ И
ОБОРОНЕ



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс



Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»:
нормативно-правовое регулирование**

Изготовлено по заказу Главного управления по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска при поддержке Красноярского краевого института повышения квалификации работников физической культуры и спорта.

Сборник адресован инструкторам по спорту, организующим физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с населением по месту жительства, организаторам физкультурной работы в производственных коллективах, преподавателям физического воспитания, инструкторам и тренерам спортивно-оздоровительных клубов, другим спортивным работникам.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативно-правовое регулирование: сборник нормативно-правовых документов.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	3
Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	4
План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	8
Распоряжение губернатора Красноярского края о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Красноярского края	16
Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации	20
Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	25
Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	42
Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	43
Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	47
Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	52
Выписка из методических рекомендаций по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников	56
Нормативно-правовые документы	60

ВВЕДЕНИЕ

Развитие физической культуры и спорта — важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

Физическая культура, являясь частью общей культуры человека, во многом определяет поведение человека в процессе получения образования, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. Это позволило улучшить материально-техническую, нормативно-правовую, организационную, научно-образовательную и пропагандистскую базу физкультурного движения.

Вместе с тем, исходя из глобальных задач, стоящих перед физкультурно-спортивным движением по повышению социально-экономического развития страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, ведущих здоровый образ жизни.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» на период до 2020 года, доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40%, а среди обучающихся — 80%.

Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Основным элементом данной системы призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (*далее — Комплекс*).

Концепция Комплекса разработана в соответствии с поручением Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года Пр-756, п. 1а «Разработать и представить на рассмотрение Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс — программную и нормативную основу физического воспитания граждан, которой предусматриваются требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья».

Комплекс направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта и представляет собой программно-нормативную основу физического воспитания различных групп населения. Комплекс будет способствовать формированию необходимых знаний, умений, навыков и приобщению к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся и пенсионеров, проведению мониторинга и улучшению физической подготовки граждан Российской Федерации.

Внедрение Комплекса, органично связанного с Единой всероссийской спортивной классификацией (*далее — ЕВСК*) и Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (*далее — ЕКП*), позволит говорить о создании российской системы физического воспитания.

УКАЗ
ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
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.

Президент
Российской Федерации
В. ПУТИН

Москва, Кремль
24 марта 2014 года
№ 172

ПОЛОЖЕНИЕ О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

I. Общие положения

1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программной и нормативной основы системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации (*далее — **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс***).
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (*далее — **возрастные группы***) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (*далее — **нормативы***).
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:
 - а) добровольность и доступность;
 - б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
 - в) обязательность медицинского контроля;
 - г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

II. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

5. Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.
6. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:
 - а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
 - б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
 - в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
 - г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
 - д) 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.

III. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

7. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:
 - первая ступень — от 6 до 8 лет;
 - вторая ступень — от 9 до 10 лет;
 - третья ступень — от 11 до 12 лет;

четвертая ступень — от 13 до 15 лет;
пятая ступень — от 16 до 17 лет;
шестая ступень — от 18 до 29 лет;
седьмая ступень — от 30 до 39 лет;
восьмая ступень — от 40 до 49 лет;
девятая ступень — от 50 до 59 лет;
десятая ступень — от 60 до 69 лет;
одиннадцатая ступень — от 70 лет и старше.

8. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:
- а) виды испытаний (тесты) и нормативы;
 - б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
 - в) рекомендации к недельному двигательному режиму. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.
9. Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:
- а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
 - б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.
10. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.
11. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:
- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
 - б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
 - в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
 - г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.
12. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:
- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
 - б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
 - в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.
13. Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации.
14. Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
15. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:
- 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.

16. Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.
17. Спортивная часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса направлена на привлечение граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом с учетом половых и возрастных групп с целью выполнения нормативов и получения массовых спортивных разрядов, включает нормативы, требования и условия их выполнения для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Виды многоборий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.
18. Порядок организации и проведения тестирования населения утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

Министерством обороны Российской Федерации по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации утверждается порядок организации и проведения тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц, обучающихся в подведомственных ему образовательных учреждениях, и соответствующего гражданского персонала.

IV. Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

19. К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.
20. Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс на региональном уровне 2 вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным видам спорта (дисциплинам), а также по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.
21. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура».
22. Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях в области физической культуры и спорта, наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которые учитываются образовательными организациями при приеме на основании порядка учета индивидуальных достижений, установленных правилами, утверждаемыми образовательными организациями самостоятельно.
23. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия в порядке, установленном Министерством образования и науки Российской Федерации.
24. Подготовка к выполнению и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса различными возрастными группами могут осуществляться в рамках мероприятий международного движения «Спорт для всех», а также предусматривать проведение мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса совместно с мероприятиями общероссийского движения «Спорт для всех», проводимых на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.
25. Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов в ходе мероприятий, проводимых работодателем. Рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов для лиц, осуществляющих трудовую деятельность, утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Работодатель вправе поощрять в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
26. Для выполнения государственных требований к оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в субъектах Российской Федерации создаются центры тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Порядок создания и положение об указанных центрах тестирования утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством обороны Российской Федерации в части тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц, обучающихся в подведомственных ему образовательных учреждениях, и соответствующего гражданского персонала.

27. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта включают физкультурные и спортивные мероприятия, предусматривающие выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов.
28. Координацию деятельности по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса осуществляет Министерство спорта Российской Федерации.
29. Информационное обеспечение внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса осуществляет Министерство спорта Российской Федерации.
30. Учет данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов осуществляется в порядке и по форме федерального статистического наблюдения за реализацией Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которые утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
РАСПОРЯЖЕНИЕ
от 30 июня 2014 г. № 1165-р

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»:

1. Утвердить прилагаемый план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Установить, что Минспорт России является координатором исполнения плана, утвержденного настоящим распоряжением.
3. Федеральным органам исполнительной власти, ответственным за реализацию плана, утвержденного настоящим распоряжением, обеспечить его выполнение в пределах бюджетных ассигнований, предусмотренных указанным органам в федеральном бюджете на очередной финансовый год и плановый период.
4. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления при формировании проектов бюджетов на очередной финансовый год и плановый период предусмотреть финансовое обеспечение расходов на реализацию мероприятий плана, утвержденного настоящим распоряжением.

Председатель Правительства
 Российской Федерации
 Д. Медведев

Утвержден
 распоряжением Правительства
 Российской Федерации
 от 30 июня 2014 г. № 1165-р

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПОЭТАПНОМУ ВНЕДРЕНИЮ
 ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
 «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

Мероприятия	Вид документа	Исполнители	Срок выполнения
I. Организационно-экспериментальный этап внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций в отдельных субъектах Российской Федерации			
1. Подготовка и внесение в установленном порядке предложений в проект федерального закона о внесении изменений в Федеральный закон «О федеральном бюджете на 2014 год и на плановый период 2015 и 2016 годов» о перераспределении бюджетных ассигнований на 2014 год путем уменьшения бюджетных ассигнований, предусмотренных Минспорту России на предоставление субсидии автономной некоммерческой организации «Организационный комитет XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи», с целью дальнейшего направления их на финансовое обеспечение мероприятий, связанных с введением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	федеральный закон	Минспорт России, Минфин России	июнь 2014 г.
2. Разработка и внесение в установленном порядке в Правительство Российской Федерации проекта федерального закона о внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», направленного на регулирование деятельности физкультурно-спортивных клубов, создаваемых в форме некоммерческих организаций, в целях массового привлечения граждан к занятиям физической культурой и спортом по месту жительства, работы, а также объединений этих клубов	федеральный закон	Минспорт России, Минэкономразвития России, Минфин России, Минюст России	до 14 ноября 2014 г.

Мероприятия	Вид документа	Исполнители	Срок выполнения
3. Разработка и внесение в установленном порядке проекта федерального закона о внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части определения понятия «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и полномочий законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти Российской Федерации, исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления	федеральный закон	Минспорт России, Минобрнауки России, Минздрав России, Минобороны России, Минэкономразвития России, Минфин России, Минюст России, Минтруд России	до 1 мая 2015 г.
4. Проведение мониторинга внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	доклад Президенту Российской Федерации о состоянии физической подготовленности населения	Минспорт России, Минобрнауки России, Минздрав России, Росстат, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации	ежегодно, до 30 апреля, начиная с 2015 года
5. Разработка и утверждение государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	приказ Минспорта России	Минспорт России, Минобрнауки России, Минздрав России, Минобороны России	до 10 июля 2014 г.
6. Утверждение списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	приказ Минспорта России	Минспорт России, Минобрнауки России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации	до 10 июля 2014 г.
7. Согласование планов мероприятий субъектов Российской Федерации по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	планы субъектов Российской Федерации	Минспорт России, высшие исполнительные органы государственной власти субъектов Российской Федерации с участием общественных организаций субъектов Российской Федерации	до 10 июля 2014 г.
8. Утверждение планов мероприятий субъектов Российской Федерации по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	планы субъектов Российской Федерации	высшие исполнительные органы государственной власти субъектов Российской Федерации	до 1 августа 2014 г.
9. Заключение соглашений Минспорта России с субъектами Российской Федерации по участию в организационно-экспериментальном этапе внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	соглашения Минспорта России с субъектами Российской Федерации	Минспорт России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации	до 1 августа 2014 г.
10. Представление в установленном порядке предложений о внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденную постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», связанных с внедрением в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	постановление Правительства Российской Федерации	Минспорт России, Минобрнауки России, Минфин России, Минэкономразвития России	до 1 августа 2014 г.

Мероприятия	Вид документа	Исполнители	Срок выполнения
11. Проведение мероприятий по физическому воспитанию лиц, проходящих подготовку по военно-учетным специальностям в образовательных учреждениях Общероссийской общественно-государственной организации «Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту России», подлежащих призыву на военную службу, с принятием нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	план мероприятий Минобороны России	Минобороны России, Общероссийская общественно-государственная организация «Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту России», органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации	ежегодно, до 25 декабря
12. Включение мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в календарь физкультурных и спортивных мероприятий общероссийского движения «Спорт для всех» на муниципальном, региональном и федеральном уровнях	перечень мероприятий общероссийского движения «Спорт для всех»	Минспорт России с участием заинтересованных общероссийских общественных организаций	до 1 августа 2014 г.
13. Подготовка в установленном порядке предложений об утверждении знака отличия Российской Федерации для лиц, многократно выполнивших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в разных возрастных группах	доклад Президенту Российской Федерации	Минспорт России	до 25 августа 2014 г.
14. Утверждение порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	приказ Минспорта России	Минспорт России, Минобрнауки России, Минздрав России, Минтруд России	до 1 сентября 2014 г.
15. Разработка, утверждение и реализация программ дополнительного профессионального образования, в том числе дистанционного обучения, проведение курсов повышения квалификации учителей физической культуры, работников образовательных организаций, медицинских учреждений и организаторов физкультурно-спортивной работы (в том числе волонтеров) для работы с населением по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	приказ Минспорта России	Минспорт России, Минобрнауки России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации с участием федеральных государственных образовательных организаций, находящихся в ведении Минспорта России	ежегодно, до 1 ноября
16. Разработка и утверждение методических рекомендаций по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации	методические рекомендации Минспорта России, методические рекомендации Минобрнауки России	Минспорт России, Минобрнауки России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации	до 4 ноября 2014 г.
17. Утверждение концепции и создание тестовой версии электронной базы данных Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	отчет	Минспорт России	до 25 ноября 2014 г.
18. Разработка и утверждение методических рекомендаций по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников	методические рекомендации Минспорта России	Минспорт России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации с участием некоммерческой организации «Ассоциация спортивного инжиниринга»	до 1 декабря 2014 г.

Мероприятия	Вид документа	Исполнители	Срок выполнения
19. Утверждение порядка создания центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта для всех групп населения, в том числе лиц, подлежащих призыву на военную службу, лиц, обучающихся в подведомственных образовательных учреждениях Минобороны России, и соответствующего гражданского персонала, а также положения о них	приказы Минспорта России, Минобороны России	Минспорт России, Минобороны России	до 1 декабря 2014 г.
20. Разработка, утверждение и реализация порядка и формы федерального статистического наблюдения за реализацией Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также организация учета граждан, выполнивших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	приказ Минспорта России	Минспорт России, Росстат	до 1 декабря 2014 г.
21. Разработка, утверждение и реализация плана мероприятий, направленных на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в том числе мероприятий, проводимых в рамках общероссийского движения «Спорт для всех»	план Минспорта России, Минкомсвязи России, Минобрнауки России, Минздрава России	Минспорт России, Минкомсвязь России, Минобрнауки России, Минздрав России, Росмолодежь, Общероссийская общественно-государственная организация «Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту России», органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации с участием заинтересованных общероссийских общественных организаций	до 1 декабря 2014 г.
22. Разработка и утверждение методических пособий по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников, организаторов тестовых мероприятий и медицинских работников, по самостоятельной подготовке граждан к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу	методическое пособие Минспорта России, методическое пособие Минздрава России	Минспорт России, Минздрав России, Минобороны России, Общероссийская общественно-государственная организация «Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту России»	до 1 декабря 2014 г.
23. Разработка и утверждение образцов знаков комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и их описание	приказ Минспорта России	Минспорт России	до 1 декабря 2014 г.
24. Оказание финансовой поддержки субъектам Российской Федерации в целях софинансирования мероприятий по тестированию в рамках внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	приказ Минспорта России	Минспорт России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации	ежегодно, до 1 декабря
25. Включение в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России, единый календарный план межрегиональных всероссийских и спортивных мероприятий органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта физкультурных и спортивных мероприятий, предусматривающих выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов	приказ Минспорта России	Минспорт России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации с участием заинтересованных общероссийских общественных организаций	ежегодно, до 25 декабря

Мероприятия	Вид документа	Исполнители	Срок выполнения
26. Создание электронной базы данных Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и ее взаимосвязи с имеющимися базами данных, сформированных организацией, действующей в рамках общероссийского движения «Спорт для всех»	электронная база данных, интернет-портал	Минспорт России с участием общероссийской общественной организации «Спорт для всех»	до 1 июня 2015 г.
27. Проведение научно-практических конференций по обобщению и распространению опыта внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации, в том числе посвященных 85-летию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	план научных конгрессов и конференций Минспорта России	Минспорт России, Минобрнауки России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации	ежегодно
28. Проведение зимних и летних фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся в образовательных организациях совместно с мероприятиями, проводимыми в рамках общероссийского движения «Спорт для всех»	положения Минспорта России, Минобрнауки России	Минспорт России, Минобрнауки России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации с участием заинтересованных общероссийских общественных организаций	ежегодно, начиная с 2015 года
29. Разработка и утверждение комплекса мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	комплекс мер Минспорта России, Минобрнауки России, Минтруда России, Минздрава России	Минспорт России, Минобрнауки России, Минтруд России, Минздрав России	до 1 февраля 2015 г.
30. Утверждение порядка награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов	приказ Минспорта России	Минспорт России	до 27 февраля 2015 г.
31. Внесение изменений в федеральный компонент государственного стандарта общего образования Минобрнауки России в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» в части включения в стандарт основного общего образования по физической культуре (5–9 классы) и стандарт среднего общего образования по физической культуре (10–11 классы) испытаний (тестов), предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	приказ Минобрнауки России	Минобрнауки России	до 1 июня 2015 г.
32. Разработка методических рекомендаций для учета государственных требований к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура»	методические рекомендации Минобрнауки России	Минобрнауки России, Минспорт России	до 1 августа 2015 г.
33. Утверждение порядка организации и проведения тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, лиц, обучающихся в подведомственных образовательных учреждениях Минобороны России, и соответствующего гражданского персонала	приказ Минобороны России	Минобороны России, Минспорт России	до 1 октября 2015 г.
34. Разработка видов многоборий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и таблиц оценки результатов в многоборьях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	отчет о научно-исследовательской работе	Минспорт России	до 20 ноября 2015 г.
35. Внесение изменений в порядок приема граждан на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры для учета и реализации сведений, связанных с наличием знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	приказ Минобрнауки России	Минобрнауки России	ежегодно, до 5 декабря, начиная с 2015 года

Мероприятия	Вид документа	Исполнители	Срок выполнения
36. Разработка и утверждение рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность	приказ Минспорта России	Минспорт России	до 25 декабря 2015 г.
II. Этап внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся всех образовательных организаций страны и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации			
37. Внесение в перечень национальных номинаций в области физической культуры и спорта, предусмотренный приложением к постановлению Правительства Российской Федерации от 1 июля 2010 г. № 493, номинации, касающейся успехов организаций по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	постановление Правительства Российской Федерации	Минспорт России	до 30 января 2016 г.
38. Утверждение видов многоборий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	приказ Минспорта России	Минспорт России	до 30 января 2016 г.
39. Разработка и утверждение совместного плана по формированию национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, направленной на создание условий и мотиваций для возрождения массовой физической культуры и спорта, включая поддержку социально ориентированных некоммерческих организаций, проводящих физкультурно-спортивную работу с населением	совместный план Минспорта России и Общероссийского общественного движения «НАРОДНЫЙ ФРОНТ «ЗА РОССИЮ»	Минспорт России с участием Общероссийского общественного движения «НАРОДНЫЙ ФРОНТ «ЗА РОССИЮ»	до 1 февраля 2016 г.
40. Реализация мер поощрения обучающихся образовательных организаций, включая возможность установления повышенной государственной академической стипендии студентам, выполнившим нормативы и требования золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в соответствии с Правилами совершенствования стипендиального обеспечения студентов федеральных государственных образовательных учреждений высшего профессионального образования, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 18 ноября 2011 г. № 945 «О порядке совершенствования стипендиального обеспечения обучающихся в федеральных государственных образовательных учреждениях профессионального образования»	приказ Минобрнауки России	Минобрнауки России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации	до 1 марта 2016 г.
41. Разработка и утверждение методических рекомендаций по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	методические рекомендации Минтруда России, методические рекомендации Минспорта России	Минтруд России, Минспорт России, Минздрав России, Минобрнауки России	до 10 августа 2016 г.
III. Этап повсеместного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения Российской Федерации			
42. Проведение зимних и летних фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения совместно с мероприятиями, проводимыми в рамках общероссийского движения «Спорт для всех»	приказ Минспорта России	Минспорт России, заинтересованные общероссийские общественные организации	ежегодно, до 1 марта, начиная с 2017 года
43. Разработка и проведение Всероссийских конкурсов на лучшую организацию работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди субъектов Российской Федерации, образовательных организаций, трудовых коллективов и общественных организаций	приказ Минспорта России	Минспорт России	ежегодно, до 1 марта, начиная с 2017 года
44. Включение показателей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в целевые показатели для оценки социально-экономического развития субъектов Российской Федерации	постановление Правительства Российской Федерации	Минспорт России, Минрегион России	до 1 марта 2017 г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

« 09 » июля 20 14.

ПРИКАЗ

№ 574/1

**Об утверждении списка субъектов Российской Федерации,
осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

В соответствии с пунктом 6 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации прилагаемый список субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на статс-секретаря – заместителя Министра спорта Российской Федерации Н.В. Паршикову.



Министр



В.Л. Мутко

МИНСПОРТ РФ
Вн. № 574/1
От 09.07.2014 1+1 л.

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от «09» марта 2014 г. № 574/1

**Список субъектов Российской Федерации, осуществляющих
организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

1. Белгородская область
2. Владимирская область
3. Московская область
4. Красноярский край
5. Республика Карелия
6. Республика Марий Эл
7. Республика Мордовия
8. Республика Татарстан
9. Республика Удмуртия
10. Свердловская область
11. Смоленская область
12. Ярославская область

**РАСПОРЯЖЕНИЕ ГУБЕРНАТОРА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
О ВНЕДРЕНИИ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
НА ТЕРРИТОРИИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

1. В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», статьей 90 Устава Красноярского края определить министерство спорта и молодежной политики Красноярского края органом исполнительной власти Красноярского края, ответственным за поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Утвердить план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Красноярском крае на 2014–2017 годы согласно приложению.

3. Распоряжение вступает в силу со дня его подписания.

Временно исполняющий
обязанности Губернатора края
В. А. Толоконский
Красноярск
1 августа 2014 года
№ 364-пр

Приложение к Распоряжению
Губернатора Красноярского края
от 1 августа 2014 г. № 364-пр

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПОЭТАПНОМУ ВНЕДРЕНИЮ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ НА 2014–2017 ГОДЫ**

Мероприятия	Вид документа	Исполнители	Срок выполнения
I. Организационно-экспериментальный этап внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций в муниципальных образованиях Красноярского края			
1. Подготовка и внесение в установленном порядке предложений о внесении изменений в Закон края от 05.12.2013 № 5-1881 «О краевом бюджете на 2014 год и плановый период 2015–2016 годов» о выделении бюджетных ассигнований на 2014–2016 годы с целью дальнейшего направления их на финансовое обеспечение мероприятий, связанных с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее — ВФСК ГТО)	закон Красноярского края	министерство спорта и молодежной политики Красноярского края (далее — МСиМП), министерство финансов Красноярского края, иные заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края	ежегодно, начиная с 2014 г.

Мероприятия	Вид документа	Исполнители	Срок выполнения
2. Разработка и внесение в установленном порядке в Законодательное Собрание Красноярского края проекта закона Красноярского края о внесении изменений в Закон Красноярского края от 21.12.2010 № 11-5566 «О физической культуре и спорте в Красноярском крае» в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части полномочий исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления по следующим направлениям: регулирование деятельности физкультурно-спортивных клубов, создаваемых в форме некоммерческих организаций, в целях массового привлечения граждан к занятиям физической культурой и спортом по месту жительства, работы, а также объединений этих клубов; определение понятия и внедрение ВФСК ГТО	закон Красноярского края	МСиМП	до 1 июня 2016 г.
3. Согласование регионального плана мероприятий поэтапного введения ВФСК ГТО с Министерством спорта Российской Федерации, утверждение плана в Правительстве Красноярского края	распоряжение Правительства Красноярского края	МСиМП, иные заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края	до 1 августа 2014 г.
4. Создание координационного органа в Красноярском крае по внедрению и реализации ВФСК ГТО	правовой акт	МСиМП, иные заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края, общественные организации, органы местного самоуправления	III квартал 2014 г.
5. Внесение в установленном порядке изменений в государственную программу «Развитие физической культуры, спорта, туризма в Красноярском крае на 2014–2016 годы» (утв. Постановлением Правительства Красноярского края от 30.09.2013 № 518-п), связанных с введением в действие ВФСК ГТО, включая соответствующие индикаторы-показатели	постановление Правительства Красноярского края	МСиМП, заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края	IV квартал 2014 г.
6. Подготовка и подписание соглашения о предоставлении субсидий из федерального бюджета бюджету Красноярского края на осуществление мероприятий по внедрению ВФСК ГТО	соглашение	Минспорт России, МСиМП	ежегодно до 1 августа, начиная с 2014 г.
7. Разработка и утверждение в Красноярском крае мер поощрения обучающихся в образовательных организациях, выполнивших нормативы и требования золотого, серебряного и бронзового знаков отличия ВФСК ГТО	правовой акт	МСиМП, министерство образования и науки Красноярского края (далее – МОиН)	до 1 октября 2014 г.
8. Организация проведения испытаний ВФСК ГТО среди обучающихся в образовательных организациях муниципальных образований Красноярского края	протоколы	МСиМП, МОиН, органы местного самоуправления	ежегодно, начиная с 2014 г.
9. Разработка и утверждение порядка организации медицинского сопровождения выполнения нормативов ВФСК ГТО	правовой акт	министерство здравоохранения Красноярского края	до 1 декабря 2014 г.
10. Определение организации-оператора для управления и координации процессом введения и обеспечения функционирования ВФСК ГТО на территории Красноярского края	правовой акт	МСиМП	до 1 сентября 2014 г.
11. Разработка и утверждение плана мероприятий по внедрению нормативов ВФСК ГТО среди государственных и муниципальных служащих, а также сотрудников государственных и муниципальных учреждений и предприятий Красноярского края	план	МСиМП, заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края, органы местного самоуправления	начиная с 2015 г.

Мероприятия	Вид документа	Исполнители	Срок выполнения
12. Разработка, утверждение и реализация плана мероприятий Красноярского края, направленных на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению ВФСК ГТО, в том числе мероприятий, проводимых в рамках общероссийского движения «Спорт для всех»	план	МСиМП, заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края, заинтересованные общественные организации	ежегодно, начиная с 2014 г.
13. Утверждение списка муниципальных образований Красноярского края, осуществляющих внедрение ВФСК ГТО среди всех категорий населения	правовой акт	МСиМП, заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края, органы местного самоуправления	до 1 декабря 2015 г.
14. Принятие комплекса мер по физическому воспитанию лиц, проходящих подготовку по военно-учетным специальностям в учреждениях и организациях Общероссийской общественно-государственной организации «Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту России», подлежащих призыву на военную службу, с принятием нормативов ВФСК ГТО	комплекс мер	Минобороны России, МСиМП, МОиН, заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края, РО ДОСААФ России по Красноярскому краю	ежегодно до 25 декабря, начиная с 2015 г.
15. Включение по усмотрению Красноярского края во ВФСК ГТО на региональном уровне 2 видов испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным видам спорта (дисциплинам), а также по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта	правовой акт	МСиМП, заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края, заинтересованные общественные организации	до 1 марта 2015 г.
16. Создание и обеспечение на территории Красноярского края центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта для всех групп населения	правовой акт	МСиМП, заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края, органы местного самоуправления	ежегодно, начиная с 2015 г.
17. Утверждение планов мероприятий по повышению квалификации работников отрасли физической культуры, иных специалистов организаций и учреждений (вне зависимости от ведомственной принадлежности), осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, для работы с населением по внедрению ВФСК ГТО	правовые акты органов исполнительной власти Красноярского края	заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края	ежегодно, начиная с 2015 г.
18. Разработка и утверждение методических рекомендаций по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением ВФСК ГТО на муниципальном уровне	методические рекомендации	заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края	ежегодно, начиная с 2015 г.
19. Создание и оборудование малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в Красноярском крае за счет внебюджетных источников	план	МСиМП, заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края	ежегодно, начиная с 2015 г.
20. Оказание финансовой поддержки муниципальным образованиям Красноярского края в целях софинансирования мероприятий по тестированию в рамках внедрения ВФСК ГТО	правовой акт	МСиМП, министерство финансов Красноярского края	ежегодно, начиная с 2015 г.
21. Включение в региональный, муниципальные календарные планы официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий физкультурных и спортивных мероприятий, предусматривающих выполнение видов испытаний (тестов), нормативов и требований (включая выполнение спортивных разрядов) ВФСК ГТО	правовой акт	МСиМП, органы местного самоуправления	ежегодно, начиная с 2015 г.
22. Проведение мероприятий по обобщению и распространению опыта внедрения ВФСК ГТО в муниципальных образованиях Красноярского края, в том числе посвященных 85-летию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	план мероприятий	МСиМП, заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края, общественные организации	ежегодно, начиная с 2015 г.

Мероприятия	Вид документа	Исполнители	Срок выполнения
23. Проведение I и II этапов зимних и летних фестивалей ВФСК ГТО среди обучающихся в образовательных организациях совместно с мероприятиями, проводимыми в рамках общероссийского движения «Спорт для всех»	правовой акт	МСиМП, МОиН, заинтересованные общественные организации	ежегодно, начиная с 2015 г.
24. Подписание трехсторонних соглашений, в том числе с работодателями, по организации, подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц, осуществляющих трудовую деятельность	соглашение	МСиМП, заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края, общественные организации	ежегодно, начиная с 2015 г.
25. Разработка и утверждение комплекса мер по доступности спортивных сооружений Красноярского края для подготовки и выполнения нормативов ВФСК ГТО обучающимся образовательных организаций и работникам государственных и муниципальных учреждений и организаций Красноярского края	правовой акт	МСиМП, заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края, органы местного самоуправления	до 1 февраля 2015 г.
26. Осуществление статистического наблюдения за реализацией ВФСК ГТО по разработанным Минспортом России формам федерального статистического наблюдения	региональный отчет по форме федерального статистического наблюдения за реализацией ВФСК ГТО	МСиМП	ежегодно до 30 апреля, начиная с 2015 г.
27. Разработка и проведение региональных конкурсов на лучшую организацию работы по внедрению ВФСК ГТО среди муниципальных образований, образовательных организаций, трудовых коллективов и общественных организаций Красноярского края	правовой акт	МСиМП, заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края, общественные организации, органы муниципальной власти	ежегодно, начиная с 2015 г.
II. Этап внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся всех образовательных организаций Красноярского края и других категорий населения в отдельных муниципальных образованиях Красноярского края			
28. Включение показателей реализации ВФСК ГТО в целевые показатели для оценки социально-экономического развития муниципальных образований Красноярского края	правовой акт	МСиМП	ежегодно, начиная с 2016 г.
29. Проведение тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта ВФСК ГТО среди государственных и муниципальных служащих, а также сотрудников государственных и муниципальных учреждений и предприятий Красноярского края	протоколы	МСиМП, заинтересованные органы исполнительной власти Красноярского края, муниципальные органы власти	ежегодно, начиная с 2016 г.
III. Этап повсеместного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения Российской Федерации			
30. Проведение I и II зимних и летних фестивалей этапов ВФСК ГТО среди всех категорий населения совместно с мероприятиями, проводимыми в рамках общероссийского движения «Спорт для всех»	положение	МСиМП, заинтересованные общественные организации	ежегодно, начиная с 2017 г.

Утверждаю
Статс-секретарь —
заместитель Министра спорта
Российской Федерации
Н. В. Паршикова
31 октября 2014 г.

Заместитель Министра образования
и науки Российской Федерации
В. Ш. Каганов
31 октября 2014 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДДЕРЖКЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ, СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОЛОНТЕРОВ, СВЯЗАННОЙ С ПОЭТАПНЫМ ВНЕДРЕНИЕМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

1. Основания для разработки методических рекомендаций

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, Государственной программой Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" на 2013–2020 годы доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся — 80%.

Для решения этой задачи с 1 сентября 2014 г. в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 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 № 540 утверждено Положение о комплексе ГТО, которым определены принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации 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: виды испытаний (обязательные и по выбору) и нормативы; требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму. Обязательные испытания направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

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.

Правительством Российской Федерации также утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р).

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 года–декабрь 2015 года); 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).

Пункт 16 плана предусматривает разработку методических рекомендаций по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением комплекса ГТО в субъектах Российской Федерации.

В план, в том числе включены мероприятия по совершенствованию законодательной базы и разработке нормативных правовых актов с учетом внедрения комплекса ГТО, стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований комплекса, включая утверждение знака отличия комплекса, а также проведение зимних и летних фестивалей комплекса ГТО, мероприятия по обучению и повышению квалификации кадров, научно-методическому, информационно-пропагандистскому обеспечению комплекса ГТО, проведению мониторинга реализации комплекса.

Наличие знаков отличия комплекса ГТО у поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования будет учитываться образовательными организациями высшего образования при приеме. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия.

Координацию деятельности по поэтапному внедрению комплекса ГТО осуществляет Минспорт России.

Методические рекомендации разработаны для руководителей физкультурно-спортивных организаций, образовательных организаций, руководителей волонтерских центров, детских и молодежных общественных организаций (объединений) для обеспечения поддержки деятельности, связанной с внедрением Комплекса ГТО.

2. Общие положения

Работники физической культуры — лица, занимающие должности, включенные в раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих (согласно приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15 августа 2011 г. N 916н). К работникам физической культуры относятся директора (заведующие) физкультурно-спортивных организаций, начальники клубов (спортивных, спортивно-технических, стрелково-спортивных), инструкторы по спорту, инструкторы-методисты физкультурно-спортивной работы.

Работники образования — лица, занимающие должности, включенные в раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих (согласно приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н). К работникам образования относятся руководители образовательных организаций, педагогические работники и учебно-вспомогательный персонал.

Студенты — лица, осваивающие образовательные программы высшего образования — программы бакалавриата, программы специалитета или программы магистратуры (*далее — студенты*).

Волонтеры — граждане Российской Федерации и иностранные граждане, участвующие на основании гражданско-правовых договоров в организации и (или) проведении физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий без предоставления указанным гражданам денежного вознаграждения за осуществляемую ими деятельность.

Тьюторы — работники образовательных организаций, прошедшие обучение по программам повышения квалификации и выполняющие функции по внедрению Комплекса ГТО в образовательной организации.

Деятельность, связанная с внедрением Комплекса ГТО — система мер, направленных на подготовку обучающихся и других групп населения к выполнению нормативов Комплекса ГТО через физическое, духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность, приобретение обучающимися знаний и умений в области физической культуры и спорта, соответствующих требованиям Комплекса ГТО, организацию и проведение тестирования по нормативам Комплекса ГТО.

3. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры и спорта, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации

Руководителям физкультурно-спортивных организаций, образовательных организаций, волонтерских центров, детских и молодежных общественных организаций (объединений) для обеспечения поддержки деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования, волонтеров, связанной с внедрением Комплекса ГТО, рекомендуется обеспечить следующие виды поддержки, связанной с поэтапным внедрением комплекса ГТО:

Информационная поддержка

1. Информировать работников физической культуры и спорта, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования, волонтеров, участников детских и молодежных общественных организаций (объединений) о внедрении комплекса ГТО как программной и нормативной основы физического воспитания граждан посредством создания соответствующей образовательной и информационной среды.

2. Использовать информационно-коммуникационные технологии с целью формирования информационной культуры у населения, связанной с внедрением комплекса ГТО, формированию положительного имиджа комплекса ГТО.

3. Создать условия для получения своевременной информации работниками физической культуры и спорта, педагогическими работниками, студентами образовательных организаций высшего образования, волонтерами, участниками детских и молодежных общественных организаций (объединений) о мероприятиях, связанных с внедрением комплекса ГТО (государственные целевые программы, конкурсы, гранты, научно-практические конференции, фестивали, курсы повышения квалификации, семинары и др.).

4. Информировать о порядке и условиях проведения тестирования по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО, включая размещение соответствующей информации на портале физкультурно-спортивной организации, образовательной организации.

5. Включать в ежегодный публичный отчет руководителя о деятельности физкультурно-спортивной организации, образовательной организации результаты работы по внедрению комплекса ГТО.

6. Информировать о мероприятиях, информационно-пропагандистских акциях комплекса ГТО, включая размещение соответствующей информации в сети Интернет. Способствовать поддержке деятельности детских и молодежных общественных организаций (объединения) как информационно-ресурсных центров, позволяющих вовлечь сверстников, родителей (законных представителей) в широкую информационную кампанию по популяризации комплекса ГТО.

7. Распространять информацию о мероприятиях волонтерских организаций, детских и молодежных организаций (объединений), связанных с популяризацией комплекса ГТО, в целях вовлечения населения в волонтерскую деятельность.

Нормативная поддержка

1. Разработать и утвердить план мероприятий по внедрению комплекса ГТО в физкультурно-спортивной организации, образовательной организации в соответствии с региональным и муниципальными планами поэтапного внедрения комплекса ГТО.

2. Обновить локальные нормативные акты физкультурно-спортивной организации, образовательной организации (должностные инструкции, штатное расписание, положение об оплате труда, положение о распределении стимулирующего фонда оплаты труда, трудовой договор, эффективный контракт и др.) с учетом деятельности, направленной на подготовку обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО и организацию недельного двигательного режима, а также осуществление тестирования физической подготовленности населения.

3. Разработать локальные нормативные акты образовательной организации, регламентирующие деятельность студентов по подготовке, включая самостоятельную подготовку, к выполнению нормативов комплекса ГТО, а также порядок и условия их привлечения к организации и проведению информационно-пропагандистских мероприятий, направленных на продвижение комплекса ГТО.

4. Разработать локальные нормативные акты волонтерской организации, детских и молодежных организаций (объединений), регламентирующие требования к волонтерам, привлекающимся к организации и проведению мероприятий, связанных с внедрением комплекса ГТО, их деятельности (цели, задачи, функции и др.) и порядок их привлечения.

5. Утвердить виды и порядок материального и нематериального поощрения работников физической культуры и спорта, педагогических работников (стимулирующие выплаты, премии, награждение благодарственными письмами, почетными грамотами и др.), а также критерии поощряемой деятельности, связанной с подготовкой обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО, организацией и проведением тестирования физической подготовленности обучающихся образовательных организаций.

6. Разработать и утвердить Положение о мерах поощрения обучающихся физкультурно-спортивной организации, образовательной организации, выполнивших нормативы и требования золотого, серебряного и бронзового знаков отличия комплекса ГТО, в соответствии с региональными, муниципальными нормативными актами.

7. Учитывать сведения об индивидуальных достижениях в области физической культуры и спорта, наличии знаков отличия (серебряного и (или) золотого) комплекса ГТО поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования при поступлении на обучение по специальностям и направ-

лениям подготовки, не относящимся к специальностям и направлениям подготовки в области физической культуры и спорта на основании порядка учета индивидуальных достижений, установленных правилами, утверждаемыми образовательными организациями самостоятельно.

8. Утвердить виды и порядок нематериального поощрения волонтеров (награждение благодарственными письмами, почетными грамотами и др.), а также критерии поощряемой деятельности волонтеров по внедрению комплекса ГТО среди различных групп населения.

9. Разработать договор о добровольческой деятельности с учетом прав, обязанностей и ответственности волонтеров, представителей детских, молодежных общественных организаций (объединений) как коллективного субъекта добровольческой деятельности при участии в мероприятиях, связанных с внедрением комплекса ГТО среди различных групп населения.

Организационно-методическая поддержка

1. Назначить ответственного за внедрение Комплекса ГТО, выполняющего функции по планированию, координации и контролю деятельности в физкультурно-спортивной организации, образовательной организации.

2. Проводить регулярные педагогические советы, методические семинары, совещания и иные организационные мероприятия по вопросам внедрения комплекса ГТО в физкультурно-спортивной организации, образовательной организации.

3. Разработать и включить в оценку деятельности образовательной организации критерии и показатели по эффективному внедрению Комплекса ГТО.

4. Внести изменения в рабочие программы по физической культуре образовательной организации высшего образования, направленные на подготовку, включая самостоятельную подготовку, студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО и организацию недельного двигательного режима.

5. Включить в программу учебного предмета «Физическая культура», программы внеучебных курсов деятельность обучающихся, направленную на развитие физических качеств и формирование прикладных навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, подготовку к тестированию по нормативам Комплекса ГТО.

6. Включить в учебный план, план внеучебной деятельности, программу воспитания и социализации образовательной организации, детских и молодежных общественных организаций (объединений) меры, направленные на повышение степени информированности и уровня знаний обучающихся по вопросам внедрения комплекса ГТО через физическое, духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность.

7. Включить в программы практик студентов, для которых физическая культура является сферой профессиональной деятельности, различные формы занятий, направленные на подготовку и самоподготовку различных групп населения к выполнению нормативов комплекса ГТО и организацию недельного двигательного режима.

8. Разработать программы, план и график проведения спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и информационно-пропагандистских мероприятий, направленных на подготовку, включая самостоятельную подготовку, обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

9. Создать условия для обеспечения работников физической культуры, педагогических работников необходимыми научными и учебно-методическими материалами для реализации деятельности, связанной с внедрением Комплекса ГТО, в том числе методическими рекомендациями Минобрнауки России, Минспорта России и Минздрава России, разработанными в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

10. Организовать сетевое взаимодействие между физкультурно-спортивными организациями, образовательными организациями, организациями здравоохранения, детскими и молодежными общественными организациями (объединениями) и др. с использованием Интернет-портала комплекса ГТО и информационного Интернет-ресурса www.russiasport.ru/zaimis-sportom в целях подготовки, включая самостоятельную подготовку, обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО, а также для интеграции усилий и обмена опытом в области внедрения и популяризации комплекса ГТО.

11. Предусмотреть в целях, задачах и планах работы школьного и студенческого спортивных клубов образовательных организаций деятельность, направленную на подготовку, включая самостоятельную подготовку, обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

12. Обеспечить обучающихся образовательной организации необходимыми учебно-методическими материалами для подготовки, включая самостоятельную подготовку, к выполнению нормативов комплекса ГТО, рекомендациями к недельному двигательному режиму с использованием современных информационных технологий.

13. Руководителям волонтерских центров, детских и молодежных общественных организаций (объединений) разработать план мероприятий по популяризации комплекса ГТО среди различных групп населения через физическое, духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность.

14. Использовать имеющийся опыт разработки и реализации социальных образовательных проектов детскими и молодежными общественными объединениями при проведении мероприятий, направленных на популяризацию комплекса ГТО.

15. Организовать обучение волонтеров, привлекая участников детских и молодежных общественных организаций (объединений), на краткосрочных курсах повышения квалификации для их дальнейшего привлечения к подготовке и проведению тестирования населения по нормативам комплекса ГТО.

Материально-техническая поддержка

1. Организовать оснащение физкультурно-спортивной организации, образовательной организации необходимой материально-технической базой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с нормативными актами, регламентирующими внедрение комплекса ГТО.

2. При необходимости обеспечить возможность использования материально-технической базы, ресурсов физкультурно-спортивных организаций по договорам совместного пользования, сетевого взаимодействия, безвозмездного пользования и др.

3. Обеспечить волонтеров, участников детских и молодежных общественных организаций (объединений) необходимыми материально-техническими условиями для организации и проведения мероприятий, связанных с внедрением и популяризацией комплекса ГТО среди различных групп населения.

Поддержка профессионального развития

1. Направлять работников физической культуры, педагогических работников на курсы повышения квалификации по внедрению комплекса ГТО в очной, очно-заочной и дистанционной форме обучения.

2. Организовать участие работников физической культуры, педагогических работников в межрегиональных вебинарах, научно-практических конференциях по вопросам практики внедрения комплекса ГТО.

3. Организовать участие работников физической культуры, педагогических работников в муниципальных, региональных, всероссийских и международных мероприятиях, конференциях, семинарах, конкурсах в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни, связанных с практикой внедрения Комплекса ГТО (включая предусмотренные Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

4. Провести подготовку (обучение, инструктаж) волонтеров с участием работников физкультурно-спортивных организаций, образовательных организаций, тьюторов по внедрению комплекса ГТО.

5. Инициировать участие волонтеров в муниципальных, региональных, всероссийских и международных мероприятиях, конференциях, конкурсах в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

**ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ
НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
(утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575)**

**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
Обязательные испытания (тесты)							
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
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
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
Испытания (тесты) по выбору							
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 (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин., с.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин., с.)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	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 настоящему государственному требованию 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
Обязательные испытания (тесты)							
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
Испытания (тесты) по выбору							
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		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
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 виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	—	—	—
	или подтягивание из виса 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 пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
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., 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 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	13	20	25	13	20	25

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
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		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
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 ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Испытания (тесты) по выбору							
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
Обязательные испытания (тесты)							
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
Испытания (тесты) по выбору							
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
Обязательные испытания (тесты)							
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	12.50
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
Испытания (тесты) по выбору							
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, 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.	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 вопросам¹:

- 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;

¹ 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**).

- 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.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и 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

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

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 3 км (мин., с.)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	Достать скамью пальцами рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4
Испытания (тесты) по выбору							
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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин., с.)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
	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
7.	Плавание на 50 м (мин., с.)	Без учета времени	Без учета времени	0.45	Без учета времени	Без учета времени	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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	6	7	7

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития 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 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин., с.)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	Достать скамью ладонями	7	9	Касание скамьи пальцами рук	4	6
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	—	—	—
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин., с.)	22,00	21.00	19.00	23,00	22.00	20.00
	или на 5 км (мин., с.)	39,00	37.00	33.00	40,00	38.00	34.00
	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
8.	Плавание на 50 м (мин., с.)	Без учета времени	Без учета времени	1.25	Без учета времени	Без учета времени	1.30

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	6	7	7

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития 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 вопросам²:

- 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 30 до 39 лет (не менее 8 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин.)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	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	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	135
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

² Пункт 15 Положения.

VIII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 49 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 2 км (мин., с.) или на 3 км	8.50 Без учета времени	9.20 Без учета времени	13.30 Без учета времени	15.00 Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	—	—
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	15	—	—
3.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	—	—	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	28	12	10
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
Испытания (тесты) по выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	30	25	20
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., с.)	—	—	19.00	21.00
	или на 5 км (мин., с.)	35.00	36.00	—	—
	или кросс по пересеченной местности на 2 км*	—	—	Без учета времени	Без учета времени
6.	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета времени	Без учета времени	—	—
	Плавание без учета времени (м)	50	50	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	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		6	6	6	5

* Для бесснежных районов страны.

** Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития 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 вопросам³:

- 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 Пункт 15 Положения.

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	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	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
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

IX. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 59 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 2 км (мин., с.)	11.00	13.00	17.00	19.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	2	—	—
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	10	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	—	—	10	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	20	8	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
Испытания (тесты) по выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	20	15	12
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., с.)	—	—	23.00	25.00
	или на 5 км (мин., с.)	37.00	38.00	—	—
	или кросс по пересеченной местности на 2 км *	—	—	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета времени	Без учета времени	—	—
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	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	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5	5	5

* Для бесснежных районов страны.

** Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития 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 вопросам⁴:
- 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 (не менее 6 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин.)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

X. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 69 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км) или скандинавская ходьба (км)	4	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	15
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	4	3
	или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	3	2
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5

* Для бесснежных районов страны.

** Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

⁴ Пункт 15 Положения.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам⁵:
- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
 - гигиена занятий физической культурой;
 - основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
 - основы методики самостоятельных занятий;
 - основы истории развития физической культуры и спорта;
 - 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 (не менее 6 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин.)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

XI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет и старше)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты) и нормативы	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 70 лет и старше	от 70 лет и старше
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км) или скандинавская ходьба (км)	3	2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	8	5
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	10
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	3	2
	или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	2	1
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		4	4

* Для бесснежных районов страны.

** Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

⁵ Пункт 15 Положения.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам⁶:
- 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 (не менее 6 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин.)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

Приложение
к государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Скоростные возможности	1. Челночный бег 3x10 м (с.) 2. Бег на 30 м (с.) 3. Бег на 60 м (с.) 4. Бег на 100 м (с.)
Сила	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) 6. Рывок гири 16 кг (количество раз)
Выносливость	1. Бег на 1 км (мин., с.)
	2. Бег на 1,5 км (мин., с.)
	3. Бег на 2 км (мин., с.)
	4. Бег на 3 км (мин., с.)
	5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)
	6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени)
	7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)
	8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)
	9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)
	10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)
	11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)

⁶ Пункт 15 Положения.

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Гибкость	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями) 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук) 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)
Прикладные навыки	1. Бег на лыжах на 1 км (мин., с.) 2. Бег на лыжах на 2 км (мин., с.) 3. Бег на лыжах на 3 км (мин., с.) 4. Бег на лыжах на 5 км (мин., с.) 5. Передвижение на лыжах 2 км 6. Передвижение на лыжах 4 км 7. Передвижение на лыжах 5 км 8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени) 9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) 10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) 11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) 12. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени) 13. Плавание без учета времени 10 м 14. Плавание без учета времени 15 м 15. Плавание без учета времени 25 м 16. Плавание без учета времени 50 м 17. Плавание на 50 м с учетом времени (мин., с.) 18. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков) 19. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков) 20. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков) 21. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков) 22. Туристский поход с проверкой туристских навыков
Скоростно-силовые возможности	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 2. Прыжок в длину с разбега (см) 3. Метание мяча весом 150 г (м) 4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) 5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
Координационные способности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), ВХОДЯЩИХ ВО ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для подготовки к выполнению каждого вида испытания (теста) участники выполняют физические упражнения (разминку) под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.
3. Тестирование в силовых упражнениях:
 - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
 - рывок гири;
 - поднятие туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному–двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.
5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.
6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), ВХОДЯЩИХ ВО ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников — спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3 x 10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии — «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2–4 человека.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3. Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (*далее — ИП*): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

5. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I–III ступеней — 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV–IX ступеней — 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

7. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

(Нумерация подпунктов дана в соответствии с официальным текстом документа.)

8. Рывок гири.

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2 x 2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи–туловище–ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

10. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

11. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

12. Метание теннисного мяча в цель.

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

13. Метание спортивного снаряда на дальность.

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II–IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V–VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

14. Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания — произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

15. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

16. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

17. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов — 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу — 10 мин. Время на подготовку — 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени N 8.

18. Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII–IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV–V, VII ступеней — 10 км, VI ступени — 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

19. Скандинавская ходьба.

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются (по возможности) на ровных дорожках парков по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников подбираются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Одобрены

на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1

на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ НАСЕЛЕНИЯ В РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Тестирование населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (*далее — **тестирование, комплекс***) проводится в центрах тестирования (местах тестирования).

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 N 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях (тестах) (*далее — **участник***), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

1. Гибкость.

1.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (*далее — **ИП***): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

2. Координационные способности.

2.1. Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.

3. Сила.

3.1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I–III ступеней комплекса — 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV–IX ступеней комплекса — 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с. ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с. ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

3.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с., продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с. ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с., продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи—туловище—ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с. ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с., продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи–туловище–ноги»;
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с.;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

3.5. Рывок гири.

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2 x 2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовании канифоли для подготовки ладоней;
- 3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выходе за пределы помоста.

Ошибки (движение не засчитывается):

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

4. Скоростные возможности.

4.1. Челночный бег 3 x 10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии — «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

4.2. Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2–4 человека.

5. Скоростно-силовые возможности.

5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускаяется.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

5.2. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

5.3. Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Участники II–IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V–VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи.

5.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

6. Прикладные навыки.

6.1. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 N 189.

6.2. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

6.3. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов: 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу — 10 мин. Время на подготовку — 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

- 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- 2) заряжено оружие без команды спортивного судьи.

6.4. Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII–IX ступеней комплекса длина пешего перехода составляет 5 км, IV–V, VII ступеней комплекса — 10 км, VI ступени комплекса — 15 км.

В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

6.5. Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания — произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

7. Выносливость.

7.1. Бег 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

7.2. Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

7.3. Скандинавская ходьба 2, 3, 4 км.

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются на дорожках парков (по возможности) по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Одежда и обувь участников спортивная, с учетом рекомендаций к выполнению отдельных видов испытаний (тестов).

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ
ОТ 29 АВГУСТА 2014 г. № 739

**ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
ТЕСТИРОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В РАМКАХ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

Во исполнение пункта 18 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) и пункта 14 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, N 27, ст. 3835), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр
В. Л. МУТКО

Утвержден
приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от 29 августа 2014 г. № 739

**ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
ТЕСТИРОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В РАМКАХ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

I. Общие положения

1. Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (*далее — **Порядок***) разработан в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 13, ст. 1452), пунктом 18 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309), и пунктом 14 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 27, ст. 3835).
2. Порядок определяет последовательность организации и проведения тестирования населения по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 июля 2014 г., регистрационный № 33345) (*далее — **государственные требования***) в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3. Организация и проведение тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (*далее — **тестирование, комплекс***) осуществляется центрами тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (*далее — **центр тестирования***).

II. Организация тестирования

4. Лицо, желающее пройти тестирование (*далее — участник*), направляет в центр тестирования заявку на прохождение тестирования (*далее — заявка*) лично, по почте либо по электронной почте.
5. В заявке, подаваемой впервые, указываются:
- фамилия, имя, отчество (при наличии);
 - пол;
 - дата рождения;
 - данные документа, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации;
 - для лиц, не достигших возраста четырнадцати лет, данные свидетельства о рождении;
 - адрес места жительства;
 - контактный телефон, адрес электронной почты;
 - основное место учебы, работы (при наличии);
 - спортивное звание (при наличии);
 - почетное спортивное звание (при наличии);
 - спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии);
 - перечень выбранных видов испытаний (тестов);
 - согласие на обработку персональных данных.

К заявке прилагаются две фотографии размером 3 x 4 см (на бумажном либо электронном носителе).

В случае изъявления желания несовершеннолетним пройти тестирование заявка подается его законными представителями.

6. Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников. Допускается прием коллективных заявок при выполнении условий, указанных в пункте 5 настоящего Порядка.
7. Центр тестирования составляет график проведения тестирования, который размещает на сайте www.minsport.gov.ru федерального органа исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (*далее — сайт*) каждую четвертую неделю месяца.
8. Центр тестирования размещает на сайте за 14 дней до дня проведения тестирования адресный перечень мест тестирования с указанием видов испытаний (тестов), соответствующих месту проведения тестирования.
9. Центр тестирования в день проведения тестирования допускает участников к прохождению тестирования при наличии документа, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации, для лиц, не достигших четырнадцати лет, свидетельства о рождении либо их копий, а также медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям (*далее — медицинское заключение*), выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 сентября 2010 г., регистрационный № 18428).

После допуска участника к прохождению тестирования центр тестирования регистрирует участника, присваивает ему номер и выдает заверенную центром тестирования учетную карточку для учета выполнения государственных требований.

Учетная карточка для учета выполнения государственных требований содержит:

- фотографию участника размером 3 x 4 см;
- фамилию, имя, отчество (при наличии);
- пол;
- дату рождения;
- отметку о наличии медицинского заключения;
- степень структуры комплекса и возрастную группу, в которых участник проходит тестирование;
- виды испытаний (тестов), которые участник сдает согласно государственным требованиям к соответствующей ступени структуры комплекса;
- результаты выполненных испытаний (тестов), заверенных подписью судьи с указанием номера и даты протокола выполнения государственных требований;
- сведения о награждении знаком отличия комплекса;
- сведения о наличии спортивного разряда (при наличии).

Учетная карточка для учета выполнения государственных требований является постоянной.

Ведение учетной карточки для учета выполнения государственных требований осуществляется центром тестирования в бумажном и электронном виде.

В случае утери участником учетной карточки для учета выполнения государственных требований центр тестирования выдает ее дубликат.

10. Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

- непредставления документов, указанных в пункте 9 настоящего Порядка;
- ухудшения его физического состояния до начала или в момент выполнения нормативов комплекса.

11. При прохождении участником очередного тестирования в заявке указываются только фамилия, имя, отчество (при наличии), номер участника и выбранные для выполнения виды испытаний (тестов).

График очередного тестирования определяется центром тестирования и размещается на сайте в срок не позднее 14 дней до начала тестирования.

12. Для получения допуска к прохождению очередного тестирования участник представляет в центр тестирования учетную карточку для учета выполнения государственных требований и медицинское заключение.

13. В случае, если участник не прошел тестирование, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на сайте в срок, определяемый центром тестирования.

14. Центр тестирования обеспечивает условия для организации оказания медицинской помощи при проведении тестирования.

III. Проведение тестирования

15. Тестирование включает:

- а) тестирование по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями;
- б) оценку уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта в соответствии с государственными требованиями.

16. В целях реализации участниками своих физических возможностей тестирование по видам испытаний (тестов) проводится в последовательности, установленной настоящим Порядком.

Для подготовки к выполнению каждого вида испытания (теста) участники выполняют физические упражнения под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

Последовательность проведения тестирования по видам испытаний (тестов) заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов, установленных государственными требованиями.

17. Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

18. Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, а также соблюдение государственных требований осуществляется спортивным судьей, прошедшим специальную подготовку и получившим соответствующую квалификацию в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 27 ноября 2008 г. № 56 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 января 2009 г., регистрационный № 13114).

19. После тестирования по каждому виду испытаний (тестов) спортивный судья сообщает участникам их результаты.

Результаты тестирования каждого участника заносятся спортивным судьей в протокол выполнения государственных требований, копия которого размещается на сайте для ознакомления участников.

В протоколе выполнения государственных требований указываются:

- название субъекта Российской Федерации, муниципального образования, поселения, в котором проводится тестирование;

- дата проведения тестирования;
- фамилия, имя, отчество (при наличии);
- пол;
- основное место учебы, работы (при наличии);
- ступень структуры комплекса и возрастная группа;
- вид испытания (теста);
- результат выполнения испытания (теста);
- выполнение норматива комплекса;
- нагрудный номер участника (при наличии);
- подпись спортивного судьи.

После внесения результатов тестирования участника в протокол выполнения государственных требований результаты тестирования участника заносятся в учетную карточку для учета выполнения государственных требований.

20. В целях сбора и учета данных участников, прошедших тестирование, выполнивших нормативы, установленные государственными требованиями, и претендующих на награждение соответствующими знаками отличия комплекса, центр тестирования, осуществляющий организацию и проведение тестирования на муниципальном уровне, обобщает данные протоколов выполнения государственных требований в сводный протокол муниципального образования и направляет его в организацию, осуществляющую анализ, обобщение и формирование сводного протокола субъекта Российской Федерации, которая, в свою очередь, направляет его в организацию, осуществляющую анализ, обобщение, формирование сводного протокола Российской Федерации для представления его в организацию, осуществляющую принятие решения о награждении граждан соответствующими знаками отличия комплекса.

Сводный протокол содержит:

- название субъекта Российской Федерации, муниципального образования, поселения, адрес и наименование центра тестирования, который проводил тестирование;
- год проведения тестирования;
- фамилию, имя, отчество (при наличии) участника;
- пол;
- ступень структуры комплекса и возрастную группу;
- выполнение государственных требований на золотой, серебряный либо бронзовый знаки отличия комплекса.

21. Протокол выполнения государственных требований является основанием для представления участника к награждению соответствующим знаком отличия комплекса.

ВЫПИСКА ИЗ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО СОЗДАНИЮ И ОБОРУДОВАНИЮ МАЛОБЮДЖЕТНЫХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И УЧЕБЫ В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЗА СЧЕТ ВНЕБЮДЖЕТНЫХ ИСТОЧНИКОВ

(утверждены Министром спорта РФ В. Л. Мутко 01.12.2014)

«Методические рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников» (далее — **Методические рекомендации**) подготовлены в соответствии с «Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165.

Методические рекомендации адресованы органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и муниципальным органам, осуществляющим управление в сфере образования, спорта, строительства и ЖКХ, а также образовательным организациям и организациям в сфере ЖКХ. Предложенные варианты решения могут реализовываться, в том числе, на уровне региональных и муниципальных программ (с использованием средств регионального/муниципального бюджетов) в сфере развития материально-технической физкультурно-спортивной базы системы образования и спорта, а также строительства и благоустройства (региональных, муниципальных управляющих компаний жилым фондом и др.).

Методические рекомендации разработаны Минспортом России при участии Ассоциации Предприятий Спортивной Индустрии. Получены положительные заключения Объединения учителей физической культуры России, Ассоциации Спортивного Инжиниринга и ФГУП «Дирекция Программы по развитию физической культуры и спорта» Минспорта России.

Проект Методических рекомендаций прошел обсуждение на Международном спортивном форуме «Россия — спортивная держава» в городе Чебоксары, согласован с органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации и с учетом предложений одобрен на расширенном заседании рабочей группы по созданию материально-технической базы развития физической культуры и спорта Общественного совета при Министерстве спорта Российской Федерации, на заседании Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и на заседании экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.

В настоящих Методических рекомендациях представлены варианты следующих малобюджетных открытых плоскостных физкультурно-спортивных сооружений:

- Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО:
 - для детей младшего школьного возраста;
 - для детей среднего школьного возраста;
 - для детей старшего школьного возраста и молодежи.
- Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО.
- Многофункциональная спортивная площадка по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО.

Кроме этого, в Методических рекомендациях обозначен оптимальный перечень оборудования для указанных спортивных площадок, а также вариант содержательного наполнения информационных стендов.

Методические рекомендации предлагается рассматривать в комплексе с «Рекомендациями по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях, в том числе межшкольных физкультурно-спортивных сооружений» (письмо Минобрнауки России от 16 февраля 2012 г. № 19-33), «Рекомендациями по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных учреждений, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися» (письмо Минобрнауки России от 18 октября 2013 г. № ВК-710/09) и «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений» (письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19).

Развитие сети спортивных сооружений для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО

Для достижения всех вышеуказанных целей и задач необходимо совершенствование и расширение материально-технической базы физической культуры и спорта образовательных организаций, изменение подхо-

дов в рамках комплексного благоустройства придомовых территорий, рекреационной и спортивной части территорий парков отдыха, предприятий и воинских частей.

1. Основными принципами развития сети спортивных сооружений для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО являются:

- многофункциональность открытых плоскостных физкультурно-спортивных сооружений, обеспечивающих создание оптимальных условий для организации и проведения мероприятий по подготовке к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО;
- возможность использования плоскостной физкультурно-спортивной инфраструктуры всеми возрастными группами населения с целью их максимального привлечения к физической культуре и спорту;
- ориентация на виды спорта, наиболее популярные в конкретном субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании, образовательной организации, предприятии, воинской части и др.;
- максимальное использование возможностей проектных решений при создании детских физкультурно-спортивных площадок для привлечения к физической культуре и спорту через игру;
- эстетическая привлекательность проектных решений и оборудования (современный дизайн, яркая окраска, озеленение, использование современных материалов и др.);
- использование новейших строительных технологий для сокращения сроков возведения физкультурно-спортивных сооружений;
- «шаговая» (пешеходная) доступность спортивных сооружений;
- экономичность и функциональность спортивных сооружений, простота в эксплуатации;
- безопасность эксплуатации плоскостных физкультурно-спортивных сооружений и оборудования (в том числе безопасность конструкций, материалов, лакокрасочных покрытий и др.), включая срок максимальной безопасной эксплуатации;
- мобильность в эксплуатации (возможность трансформации, компактность, простота сборки (разборки) и установки необходимого спортивного оборудования и др.);
- ремонтодоступность, антивандальность.

2. Основными принципами создания малобюджетных спортивных площадок для Комплекса ГТО являются:

- функциональность площадок в зависимости от возрастного уровня и ступеней Комплекса ГТО, анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья;
- эстетическая привлекательность проектных решений и оборудования (современный дизайн, яркая окраска, озеленение, применение современных материалов и т. п.);
- максимальное использование возможностей проектных решений и оборудования детских физкультурно-спортивных площадок для реализации принципа «привлечение к физической культуре и спорту через игру»;
- простота, экономичность, антивандальность и функциональность оборудования;
- безопасность спортивных площадок и оборудования;
- доступность площадок для людей с ограниченными возможностями;
- возможность ремонта площадок и быстрой замены изделий и комплектующих оборудования силами эксплуатирующей организации;
- гарантированность в поставке качественного оборудования и ценовая доступность.

3. Требования к благоустройству спортивных площадок

Обязательный перечень элементов комплексного благоустройства на спортивных площадках включает: «мягкие» виды покрытия, элементы сопряжения поверхности площадки с газоном, озеленение, спортивное оборудование, скамьи и урны, осветительное оборудование.

«Мягкие» виды покрытия (песчаное, уплотненное песчаное на грунтовом основании или гравийной крошке, мягкое резиновое или мягкое синтетическое) следует предусматривать на спортивных площадках в местах расположения спортивного оборудования, связанных с возможностью падения занимающихся. Места установки скамеек рекомендуется оборудовать твердыми видами покрытия или фундаментом. На всех видах спортивных площадок не допускается применение растений с ядовитыми плодами.

Размещение спортивного оборудования следует проектировать с учетом нормативных параметров безопасности.

Все площадки должны быть обеспечены подъездами для людей с ограниченными возможностями и пандусами.

Спортивные площадки должны быть оборудованы стендом с правилами поведения на площадке, инструкциями по пользованию спортивного оборудования, нормативами ВФСК ГТО, мерами безопасности. Осветительное оборудование должно функционировать в режиме освещения территории, на которой расположена площадка.

Не допускается размещение осветительного оборудования на высоте менее 2,5 м.

Минимальное расстояние от границ спортплощадок до окон жилых домов следует принимать от 20 до 40 м в зависимости от шумовых характеристик площадки.

Рекомендуется озеленение и ограждение площадки.

Озеленение рекомендуется размещать по периметру площадки, высаживая быстрорастущие деревья на расстоянии от края площадки не менее 2 м. Не рекомендуется применять деревья и кустарники, имеющие блестящие листья, дающие большое количество летящих семян, обильно плодоносящих и рано сбрасывающих листву. Для ограждения площадки возможно применять вертикальное озеленение.

Площадки рекомендуется оборудовать сетчатым ограждением высотой 2,5–3 м, а в местах примыкания спортивных площадок друг к другу — высотой не менее 1,2 м.

Проектирование ограждений следует производить в зависимости от их местоположения и назначения согласно ГОСТам, каталогам сертифицированных изделий, проектам индивидуального проектирования.

4. Основные требования к спортивному и спортивно-развивающему оборудованию спортивных площадок

Спортивное оборудование спортивных площадок по месту жительства, учебы и работы представлено игровыми, физкультурно-оздоровительными и спортивными устройствами, сооружениями и (или) их комплексами. При выборе состава оборудования для населения, особенно для детей и подростков, рекомендуется обеспечивать соответствие оборудования анатомо-физиологическим особенностям разных возрастных групп.

Спортивное оборудование должно быть сертифицировано, соответствовать требованиям санитарно-гигиенических норм, охраны жизни и здоровья человека, быть удобным в технической эксплуатации, эстетически привлекательным.

Рекомендуется применение оборудования отечественного заводского производства, конструкция которого позволяет осуществлять быструю замену пришедшего в негодность элемента.

В комплект поставки должен входить паспорт с подробной схемой сборки, для обеспечения легкого монтажа и быстрой замены изнашивающихся элементов силами эксплуатирующей организации.

При размещении спортивного оборудования на площадках необходимо соблюдать минимальные расстояния безопасности. В пределах указанных расстояний на участках территории площадки не допускается размещения других видов оборудования, скамей, урн, бортовых камней и твердых видов покрытия, а также веток, стволов, корней деревьев.

Спортивное оборудование в виде специальных физкультурных снарядов и тренажеров должно быть заводского изготовления, предпочтительно произведенного на отечественном предприятии.

При размещении следует руководствоваться требованиями современных ГОСТ и каталогами сертифицированного оборудования.

5. Покрытия спортивных площадок

Определены следующие виды покрытий:

- «мягкие» (некапитальные) — выполняемые из природных или искусственных сыпучих материалов (песок, щебень, гранитные высевки, керамзит, резиновая крошка и др.), находящихся в естественном состоянии, сухих смесях, уплотненных или укрепленных вяжущими веществами — предпочтительные покрытия;
- газонные, выполняемые по специальным технологиям подготовки и посадки травяного покрова;
- на пластиковых каркасах с жесткой застежкой со специальными добавками, обеспечивающими резиновое заполнение из резиновой крошки по типу UNIC;
- комбинированные, представляющие сочетания покрытий, указанных выше.

В проектах должны быть предусмотрены условия беспрепятственного и удобного передвижения маломобильных групп населения — инвалидов (*далее — МГН*) по участку к зданию или по территории спортивной площадки с учетом требований градостроительных норм.

6. Использование внебюджетного финансирования

Строительство спортивных объектов в сфере физической культуры и массового спорта, особенно по месту жительства и учебы, связано со значительными затратами бюджетных средств. Большая нагрузка по затратам при строительстве этих объектов связана с расходами муниципальных бюджетов. Эффективная реализация масштабных проектов, таких как создание спортивной инфраструктуры «шаговой доступности» по подготовке и сдаче ВФСК ГТО, возможна только при комплексном подходе. Основу подхода составляет проектный подход и финансовое обеспечение проекта с использованием возможностей муниципальных бюджетов при активном привлечении внебюджетных средств. В практике реализации проектов по созданию спортивной инфраструктуры «шаговой доступности» существуют различные способы внебюджетного финансирования.

К внебюджетным источникам финансирования сферы физической культуры и спорта (далее — **ФКиС**) относятся:

- доходы организаций ФКиС от платных форм деятельности;
- платежи за оказание услуг по договорам с юридическими лицами (социальные заказы);
- поступления из внебюджетных фондов содействия развития ФКиС;
- спонсорство;
- средства от проведения целевых и благотворительных лотерей;
- доходы и поступления от использования имущества (сдача в аренду помещений, торговля, оказание посреднических услуг, доходы от финансовых активов и т. д.);
- налоговые и иные льготы;
- другие доходы, не запрещенные действующим законодательством.

Внебюджетное финансирование (внебюджетные доходы, внебюджетные средства, внебюджетные источники) — средства от оказания платных услуг, безвозмездные поступления от физических и юридических лиц, международных организаций и правительств иностранных государств, в том числе добровольные пожертвования, и средства от иной приносящей доход деятельности.

Коммерческие организации ФКиС обеспечивают в настоящее время значительную часть рынка физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, используя собственные средства, имущество учредителей, кредиты и другие привлеченные средства. Любая коммерческая организация, если это отражено в ее уставе, может оказывать различные дополнительные и сопутствующие услуги.

Некоммерческие организации имеют право осуществлять **предпринимательскую деятельность**, прибыль от которой подлежит использованию на цели развития организации. Такими видами деятельности могут выступать платные физкультурно-спортивные услуги, выпуск периодических изданий спортивной тематики, справочной и методической литературы, производство сувениров и прочей спортивной атрибутики, пошив спортивной одежды, прокат спортивной техники и снаряжения, продажа прав на теле- и радиотрансляции соревнований и прочее.

В настоящее время в России создан целый ряд разнообразных по масштабам и характеру деятельности **внебюджетных фондов** содействия развития ФКиС как на общероссийском уровне, так и на уровне субъектов РФ и муниципалитетов.

В укреплении ресурсной базы ФКиС немаловажную роль играют различные виды добровольных пожертвований, взносов, отчислений, поступающих от частных физических и юридических лиц целевым назначением. Российским законодательством регламентируются различия между пожертвованиями: добровольной финансовой или иной материальной помощью, не рассчитанной на отдачу и оказываемой чисто в гуманитарных целях, и спонсорством.

Спонсорство — вид финансовой поддержки организаций, мероприятий ФКиС, рассчитанный на получение косвенного эффекта от сделанных вложений — создание положительного «имиджа» фирмы или продукта, приобретение благоприятных условий для размещения рекламы и т. п. Взаимодействие спонсора и спонсируемого характеризуется целенаправленностью и взаимовыгодностью, рассматривается как предпринимательские доходы организации ФКиС и, соответственно, подлежат налогообложению.

Пожертвование — дарение вещи или права в общепользовательных целях. Пожертвование является разновидностью дарения. Основную особенность пожертвования составляет наличие в нем условия об использовании пожертвованного имущества по определенному назначению, которое составляет обязанность одаряемого и может контролироваться дарителем (жертвователем) или его наследниками (правопреемниками). Речь идет о дарении имущества в общепользовательных целях, т. е. в целях, полезных либо для общества в целом, либо для определенной его части (определенного жертвователем круга лиц).

Особо следует рассмотреть такой важный вопрос, как формирование **социальной ответственности бизнеса**. Необходимо отметить, что реализация социальной ответственности бизнеса в долгосрочной перспективе окупается ростом престижа и легитимности компании в глазах общественности, а это не может не сказаться на стабильности ее положения и эффективности деятельности, дает ей возможность решать свою главную цель — максимизировать прибыль.

В настоящее время реализуется целый ряд проектов с участием бизнес-сообщества, общественных организаций и движений с использованием механизмов государственно-частного партнерства (ГЧП) как системы долгосрочных отношений между государством (субъектами его представляющими) и субъектами частного сектора экономики по реализации проектов в сфере спорта и образования на основе объединения ресурсов и распределения рисков, доходов и затрат:

- «Строительство физкультурно-оздоровительных комплексов»;
- «500 бассейнов»;
- «Строительство ФОКов»;
- «Детский спорт».

Ярким примером социальной ответственности бизнеса в сфере развития ФКиС может служить проект «Поколение Спортмастер 2013–2018», направленный на развитие спортивной инфраструктуры ВФСК ГТО.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Перечень поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 24 марта 2014 года.
3. Постановление Правительства Российской Федерации № 540 от 11.06.2014 года. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
4. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, утвержденный распоряжением правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165.
5. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) *(извлечение из приказа Минспорта России от 08.07.2014. № 575)*.
6. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 09.07.2014 № 574/1 «Об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
7. Распоряжение Губернатора Красноярского края от 01.08.2014 №364-рг «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Красноярского края.
8. 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)».
9. Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 № 739.
10. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).
11. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
12. Методические рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников, утвержденные Министром спорта Российской Федерации В. Л. Мутко 01.12.2014.
13. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
14. Министерство регионального развития Российской Федерации (Минрегионразвития России) «Предложения по благоустройству придомовой территории в части детской спортивно-игровой инфраструктуры». Письмо № 42053-ИБ/14 от 14.12.2010 г.
15. Рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях, в том числе межшкольных физкультурно-спортивных сооружений. Москва 2011. Письмо Минобрнауки России от 16.02.2012 № 19-33.
16. Рекомендации по развитию открытой плоскостной инфраструктуры игрового и физкультурно-спортивного назначения на территории дошкольных образовательных организаций. Москва — 2014 г. Письмо Минобрнауки России от 13.05.2014 № 09-895.
17. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
18. СП 118.13330.2012 Общественные здания и сооружения. Актуализированная редакция СНиП 31-06-2009.
19. СНиП II-12-77 «Защита от шума».
20. СНиП III-10-75 «Благоустройство территорий. Правила производства и приемки работ».
21. СНиП 2.01.07-85* «Нагрузки и воздействия».
22. СНиП 2.03.11-85 «Защита строительных конструкций от коррозии».
23. СНиП 2.07.01-89* «Планировка и застройка городских и сельских поселений».
24. СНиП 23-05-95 «Естественное и искусственное освещение».

25. СНиП 35-01-2001 «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения».
26. СанПиН 2.2.1/2.1.1.1031-01 «СЗЗ и санитарная классификация предприятий, сооружений и жилых объектов».
27. ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей».
28. ГОСТ Р 55673-2013 «Оборудование гимнастическое. БРУСЬЯ АСИММЕТРИЧНЫЕ. Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
29. ГОСТ Р 55674-2013 «Оборудование гимнастическое. БРУСЬЯ КОМБИНИРОВАННЫЕ АСИММЕТРИЧНЫЕ И ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ. Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
30. ГОСТ Р 55675-2013. «Оборудование гимнастическое. ПЕРЕКЛАДИНЫ. Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
31. ГОСТ Р 55676-2013. «УСТРОЙСТВА ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ДЛЯ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ. Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
32. ГОСТ Р 55677-2013. «ОБОРУДОВАНИЕ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК. Безопасность конструкции и методы испытаний. Общие требования».
33. ГОСТ Р 55678-2013. «ОБОРУДОВАНИЕ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК. Безопасность конструкции и методы испытаний спортивно-развивающего оборудования».
34. ГОСТ Р 55679-2013. «ОБОРУДОВАНИЕ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК. Безопасность при эксплуатации».
35. ГОСТ 26804-86 «Ограждения дорожные металлические барьерного типа».
36. ГОСТ Р 51261-99 «Устройства опорные стационарные реабилитационные».
37. РД 34.21.122-87 «Инструкция по устройству солнцезащиты зданий и сооружений».
38. ГОСТ Р 52169-2003 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний. Общие требования».
39. ГОСТ Р 52168-2003 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний горок».
40. ГОСТ Р 50602. «Кресла-коляски. Максимальные габаритные размеры».
41. СП 31-115-2006 «Открытые плоскостные физкультурно-спортивные сооружения».
42. МГСН 4.08-97 «Массовые типы физкультурно-оздоровительных учреждений».

Подписано в печать: февраль 2015 г.

Бумага офс. Гарнитура PT Serif

Заказ № 229. Тираж 600 экз.

Отпечатано: ООО «Знак», 660028, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Телевизорная, 1, стр. 21.

Тел./факс: (391) 246-09-42, 290-00-90.

