



Караваева Оксана
Олеговна учитель
физической культуры
ГБОУ Школа №1159
Москва



Этапы внедрения Комплекса ГТО

I этап - организационно-экспериментальный
1 июля 2014 - 31 декабря 2015

I-VI ступени
(школы, ссузы, вузы)
12 регионов РФ

II этап - 1 января 2016 - 31 декабря 2016

I-VI ступени (школы, ссузы, вузы) всей страны,
апробация среди взрослых

III этап - с 1 января 2017

Все ступени
Все категории населения
Все регионы РФ

Ступени комплекса:

I СТУПЕНЬ	мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет
II СТУПЕНЬ	мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет
III СТУПЕНЬ	мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет
IV СТУПЕНЬ	юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет
V СТУПЕНЬ	юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет
VI СТУПЕНЬ	мужчины и женщины 18 - 29 лет
VII СТУПЕНЬ	мужчины и женщины 30 - 39 лет
VIII СТУПЕНЬ	мужчины и женщины 40 - 49 лет
IX СТУПЕНЬ	мужчины и женщины, 50 - 59 лет
X СТУПЕНЬ	мужчины и женщины, 60-69 лет
XI СТУПЕНЬ	мужчины и женщины, 70 лет и старше





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комплекс ГТО - программная и нормативная основа физического воспитания населения

Основные принципы Комплекса ГТО

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



Нормативно - правовая база

- [Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)»](#)
- [Федеральный закон РФ от 5 октября 2015 года № 274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»](#)
- [Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)](#)
- [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)»](#)

Нормативно - правовая база

- [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 2389-р «Об утверждении изменений, которые вносятся в план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)»](#)
- [Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)](#)
- [Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2015 года № 1045 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08 июля 2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)»](#)
- [Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 июля 2014 г. № 574/1 «Об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)](#)

Нормативно - правовая база

- [Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 августа 2014 г. № 705 «Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)](#)
- [Приказ Министерства спорта Российской Федерации 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» \(ГТО\)](#)
- [Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2014 г. № 943 «Об организации работы по сбору и обработке данных годовой формы федерального статистического наблюдения № 2-ГТО «Сведения о реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\), утвержденной приказом Федеральной службы государственной статистики от 10.10.2014 № 606»](#)
- [Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18 февраля 2014 г. № 144 «Об утверждении Порядка награждения граждан Российской Федерации знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\) и присвоения им спортивных разрядов»](#)

Нормативно - правовая база

- [Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 16 июня 2014 года № 375н «О внесении изменений в типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков»](#)
- [Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 июля 2015 г. № 731 «О внесении изменений в Порядок организации проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2014 года № 739](#)
- [Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 1 декабря 2014 г. № 954/1 «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний \(тестов\), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них»](#)
- [Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 13 июля 2015 года № 03-5-10/3071 об оценке уровня знаний в области физической культуры и спорта при проведении тестирования населения в рамках комплекса ГТО](#)

Нормативно - правовая база

- [Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 27 октября 2014 года № ВМ-03-09/6620 «О направлении изменений в методические рекомендации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года»](#)
- [Комплекс мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\) на 2015-2017 годы](#)
- [Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 16 июня 2014 года № 375н «О внесении изменений в типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков»](#)
- [Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 июля 2015 г. № 731 «О внесении изменений в Порядок организации проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2014 года № 739](#)

Нормативно - правовая база

- [Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 1 декабря 2014 г. № 954/1 «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний \(тестов\), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них»](#)
- [Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 13 июля 2015 года № 03-5-10/3071 об оценке уровня знаний в области физической культуры и спорта при проведении тестирования населения в рамках комплекса ГТО](#)
- [Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»](#)
- [Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 27 октября 2014 года № ВМ-03-09/6620 «О направлении изменений в методические рекомендации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года»](#)

Нормативно - правовая база

- [Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 27 октября 2014 года № ВМ-03-09/6620 «О направлении изменений в методические рекомендации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года»](#)
- [Комплекс мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\) на 2015-2017 годы](#)
- [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 года № 839 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры на 2015/16 учебный год](#)
- [Распоряжение Правительства Москвы от 27 января 2015 г. № 26-РП «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\) в городе Москве»](#)
- [Приказ Департамента здравоохранения города Москвы от 13 марта 2015 года № 190 «Об организации медицинского обеспечения лиц, участвующих в сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\) в городе Москве»](#)

Нормативно - правовая база

- Приказ Департамента физической культуры и спорта города Москвы от 10 сентября 2015 г. № 77 к/п и Департамента образования города Москвы от 14 сентября 2015 г. № 2085 «О наделении полномочиями Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта
- Распоряжение Департамента образования города Москвы от 23 октября 2014 года № 265р «Об организации работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- Распоряжение Департамента образования города Москвы от 6 октября 2015 года № 396р «О внесении изменений в распоряжение Департамента образования города Москвы от 23 октября 2014 года № 265р»
- Приказ ГБПОУ «Воробьевы горы» «О реализации мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательных организациях, подведомственных Департаменту образования города Москвы» от 16 октября 2015 года № 1846 (состав рабочей группы, положение о рабочей группе, план мероприятий)



**Центр организационно-методического
обеспечения физического воспитания**

Регистрация и получение ID-номера на
сайте <http://www.gto.ru>

Методические рекомендации

- [Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий от 1 декабря 2014 года](#)
- [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 от 31 октября 2014 года](#)
- [Методическое пособие для медицинских работников «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)», утверждено 21 ноября 2014 года](#)
- [Методические рекомендации по учету индивидуальных достижений, поступающих при приеме на обучение по программе бакалавриата и специалитета, утвержденные 20 февраля 2015 года](#)

Методические рекомендации

- Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрены 23 июля 2014 года
- Методические рекомендации по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»
- Методические рекомендации к выполнению упражнений ВФСК ГТО
- Видеоматериалы для организационно-методического обеспечения спортивно-массовых мероприятий «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)

Образцы и бланки документов

- Бланк заявления о приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
- Бланк заявления родителей детей до 14 лет о приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
- Бланк зачетной (учетной) книжки выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
- Бланк заявки на участие в выполнении видов испытаний ВФСК ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций, подведомственных Департаменту образования г. Москвы



ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СЕВЕРНОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА ГОРОДА МОСКВЫ



тел: 8(495)754-98-48, 8(499)905-47-41; факс: 8(499)906-13-61; E-mail: sportsao@mail.ru



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс [«Готов к труду и обороне»](#) (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения в Российской Федерации. Ранее существовал в СССР с 1931 по 1991 год. В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал [Указ](#) о возвращении системы «Готов к труду и обороне».

Реализацию мероприятий по поэтапному внедрению комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на территории севера столицы осуществляет ГБУ "ЦФКиС САО г. Москвы". Для этих целей задействованы подведомственный Центру физкультурно-оздоровительный комплекс "Академический", а также клубы, залы и другие спортивные сооружения, находящиеся на территории округа.

Приглашаем всех желающих жителей САО для сдачи норм ГТО! Для этого предлагаем вам ознакомиться с государственными требованиями:

Места приема нормативов ВФСК ГТО на территории САО г. Москвы Центром физической культуры и спорт

Стадион и спортивный зал ЭГБОУ г. Москвы «Школа № 2098 «Многопрофильный образовательный центр» им. Героя СССР Л.М. Доватора»	ул. Базовская, д.15, копр.13	Пятница 16.00 – 18.0	Бег на 30, 60, 100, 1000, 1500, 2000 м, челночный бег, скандинавская ходьба, подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу/на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами/с разбега, метание теннисного мяча в цель, метание мяча весом 150 г, метание спортивного снаряда

Места приема нормативов ВФСК ГТО на территории САО г. Москвы Центром физической культуры и спорт

<p>Стадион и спортивный зал ГБОУ г. Москвы «Школа № 1454 «ЦО Тимирязевский»</p>	<p>ул. Тимирязевская, д.14А, стр. 2</p>	<p>Среда 15.00-18.00</p>	<p>Бег на 30, 60, 100, челночный бег, подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, рывок гири, сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу/на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами/с разбега, метание теннисного мяча в цель, стрельба из электронного оружия/пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, метание теннисного мяча в</p>
---	---	--------------------------	---

Места приема нормативов ВФСК ГТО на территории САО г. Москвы Центром физической культуры и спорт

Лыжная база ГБУ «ЦФКиС САО г. Москвы»	Ул. 4-е Новоселки, вл.2	Вторник, четверг 9.00-18.00	Бег на лыжах, сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу/на гимнастической скамье
---------------------------------------	-------------------------	--------------------------------	---

Места приема нормативов ВФСК ГТО на территории САО г. Москвы Центром физической культуры и спорт

**ФОК и бассейн Пансиона воспитанниц МО Р	Ул. Поликарпова 2	Суббота, воскресенье 15.00-20.00	Бег на 30, 60, 100, 1000, 1500, 2000 м, челночный бег, подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу/на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами/с разбега, метание теннисного мяча в цель,
--	--------------------------	---	---

*При неблагоприятных погодных условиях тестирование на открытых спортивных площадках не проводится

**Для воспитанников кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации При выполнении нормативов ГТО при себе необходимо иметь медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой, спортивную форму, документ удостоверяющий личность, личный ID-номер (присваивается при регистрации на сайте <gto.ru>). Ответственный за внедрение и развитие ВФСК ГТО на территории Северного округа от ГБУ «ЦФКиС САО г. Москвы» - Жаркова Оксана Эдуардовна, тел. 8-499-905-47-41.

Директор ГБУ «ЦФКиС САО г. Москвы» О.В. Махмутов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Северном административном округе города Москвы в 2016 году.

Ответственный за развитие ВФСК ГТО в САО от ЦФКиС – Жаркова О.Э.

*Ответственный за проведение мероприятия оставляет за собой право вносить изменения в дату и место проведения соревнований, за изменениями следите на сайте «sportsao.ru» или по телефону 499-905-47-41.

* По средам и пятницам принятие норм комплекса ГТО проходит без изменений, см. раздел «Адресный перечень мест сдачи ФСК ГТО»

Центр физической культуры и спорта Северного административного округа города Москвы ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»

Адрес: ул. Большая Академическая, 77а, стр. 3 Телефон: 8 (499) 745-44-23

- Бассейн «Академический» [по адресу: ул. Большая Академическая д.77а стр.3](#) любим жителями Северного округа, да и гости из других округов частенько заглядывают в физкультурно-оздоровительный комплекс. А все потому, что здесь цены на посещение весьма демократичны и качество обслуживания соответствует всем установленным требованиям!
- Бассейн длиной 25 метров имеет 5 дорожек (глубиной 1,2 - 1,8 м.) оснащён современными системами водоподготовки с озонированием и оборудован для людей с ограниченными возможностями здоровья.
- Каждые 45 минут начинается новый сеанс плавания. Помимо свободного плавания можно записаться в группу аквааэробики или записать ребёнка в группу физкультурно-оздоровительного плавания.
- Купить абонемент или оплатить разовое посещение можно в кассе бассейна или через терминал установленный в холле.

Значок ГТО = 10 баллов к ЕГЭ

Абитуриенты 2015 года

Дополнительные 10 баллов смогут получить следующие категории абитуриентов:

- обладатели золотого и серебряного знака ГТО при поступлении в ВУЗы любого профиля;
- получившие при окончании школы аттестат с отличием;
- волонтеры;
- участники физкультурных мероприятий, творческих конкурсов, олимпиад;
- абитуриенты, получившие высокую оценку в ВУЗе за предъявленное сочинение, которое они написали в 11-ом классе школы.
- обладатели бронзового знака ГТО, последовательно выполнившие нормы гто для каждой возрастной группы, могут быть признаны участниками физкультурных мероприятий и также получить дополнительные 10 баллов.

ЗНАЧКИ ГТО XXI века

- Золотой значок - ступень 1



Серебряный значок - ступень 1



Бронзовый значок - ступень 1



**«ГТО - ЭТО РЕАЛЬНО РАБОТАЮЩИЙ
МЕХАНИЗМ, НО ОН В ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ
СТЕПЕНИ ЗАТЕРСЯ.
ЭТУ СИСТЕМУ НУЖНО ВОЗРОДИТЬ»**

В.В.ПУТИН



ПРОЕКТСЕТЬ.РФ

С#ТЬ



**Внедрение Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» в
образовательные организации
Российской Федерации**

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

Наименование физического качества умения или навык

1. Скоростные возможности

2. Выносливость

3. Сила

4. Гибкость

6. Прикладные навыки

7. Скоростно-силовые возможности

8. Координационные способности

О для 5 ступени бязательные виды

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
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
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	15	25	35	-	-	-

Испытания по выбору для 5 ступени

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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	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

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.

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		