

Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172

"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.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выдержки.

Утверждены приказом Минспорта России № 575 от «08» июля 2014 г.

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	10	12	14	10	12	14

	(количество раз)						
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.							

**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;
- 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.

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

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).

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

Примерные комплексы самостоятельных занятий для сдачи норм ГТО

Примерные комплексы самостоятельных занятий подготовки к бегу на 100 метров Комплекс 1 (в условиях стадиона)

Двигательная задача	Цель воздействия и методика выполнения
Бег в медленном темпе 1600-2000 метров, комплекс общеразвивающих упражнений на все основные мышечные группы	Разогревание, подготовка организма к работе, повышение функциональных возможностей органов и систем организма
Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений (бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени, прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх толчком одной махом другой ноги, бег на прямых ногах, прыжки боком приставными шагами, скачки на левой правой ноге) по 25-30 метров	Развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков, упражнения выполняются в среднем темпе, с акцентом на каждом шаге, спину стараться держать прямо, активно работать руками как в беге
Бег с низкого старта 2 × 30 м; 2 × 40 м, 2 × 50 м, 2 × 60 м. <i>или</i> Бег с хода 2-3 × 30 м; 2-3 × 40 м <i>или</i> Бег с высокого старта 6 × 30-50 м	Развитие быстроты и силы мышц нижних конечностей, совершенствование техники низкого и высокого старта. Выполнять упражнения с максимальной скоростью, обращая внимание на частоту беговых шагов и работу рук
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на наклонной скамье <i>или</i> подъем ног из виса на гимнастической стенке 2-3 × 10-15 раз	Развитие силы мышц брюшного пресса
Прыжки с ноги на ногу 6 × 30 м с акцентом на левую, правую и обе ноги. <i>или</i> Прыжки с небольшого возвышения (30-40 см) с отскоком от грунта (с двух ног на две, двойной, тройной и т.д.) в сумме 50-60 раз <i>или</i> Тройной, пятерной прыжок с места 12-15 раз	Развитие быстроты и силы мышц нижних конечностей, упражнения выполняются с акцентом на максимальный толчок на каждом шаге

Имитация беговых шагов из положения в упоре на брусьях: 2-3 × 15 сек <i>или</i> Имитация беговых шагов из положения лёжа, стойка на лопатках 2-3 × 15 сек <i>или</i> Бег в упоре у гимнастической стенки 2-3 × 15 сек	На увеличение амплитуды движений, на координацию и расслабление движений совершенствование кинематической структуры бега, упражнения выполнять с максимальной амплитудой движений
--	---

Комплекс 2 (в условиях спортивного зала)

Двигательная задача	Цель воздействия и методика выполнения
Бег в медленном темпе 10-12 кругов, комплекс общеразвивающих упражнений на все основные мышечные группы	Разогревание, подготовка организма к работе, повышение функциональных возможностей органов и систем организма
Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений.	Совершенствование физических качеств, двигательных навыков и умений
Бег в упоре у гимнастической стенки 3 × 10-15 сек <i>или</i> Имитация беговых шагов из положения лёжа, стойка на лопатках 2-3 × 15 сек	На увеличение амплитуды движений, на координацию и расслабление движений совершенствование кинематической структуры бега, упражнения выполнять с максимальной амплитудой движений
Бег с низкого старта 5-6 × 15-20 метров <i>или</i> Бег с высокого старта 5-6 × 15-20 метров <i>или</i> Челночный бег 6×10, 8×10, 10×10 метров	Развитие быстроты, упражнения выполнять с максимальной скоростью, обращая внимание на частоту беговых шагов и активную работу рук, с отдыхом между упражнениями до полного восстановления
Бег с высоким подниманием колена по мягкой дорожке, руки сзади в замке 3×15 м <i>или</i> Перекат с пятки на носок с вращением рук вперёд (назад) 4-6×15 метров <i>или</i> Выпрыгивание вверх толчком одной, махом другой – одна нога на полу, вторая на опоре 40-50 см, по 2×10-15 раз на каждую ногу	На координацию и расслабление движений, развитие силы мышц стопы, выполнять упражнение с акцентом на каждом шаге, спину стараться держать прямо
Прыжки с ноги на ногу 6×30 м с акцентом на левую, правую и обе ноги <i>или</i> Прыжки с небольшого возвышения (30-40 см) с отскоком от грунта (с двух ног на две, двойной, тройной и т.д.) в сумме 50-60 раз <i>или</i> Тройной, пятерной прыжок с места 12-15 раз	Развитие быстроты и силы мышц нижних конечностей, упражнения выполняются с акцентом на максимальный толчок на каждом шаге
Упражнения на тренажерах на мышечные группы верхнего плечевого пояса 5-6×10-12 раз	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса
Сгибание ног из положения виса на высокой перекладине 2-3×10 раз <i>или</i> Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине 2-3× 25-30 раз <i>или</i> Отведение ноги в сторону из исходного положения лежа боком на гимнастическом мате 2-3× 10 раз на каждую ногу	Развитие силы мышц брюшного пресса
Заключительная часть. Акробатические упражнения на гимнастических матах.	Развитие ловкости и координации

Примерный комплекс самостоятельных занятий для подготовки к бегу на 3000 метров (в условиях стадиона)

Двигательная задача	Цель воздействия и методика выполнения
Бег в медленном темпе 2500-3000 метров, комплекс	Разогревание, подготовка организма к работе, повышение

общеразвивающих упражнений на все основные мышечные группы	функциональных возможностей органов и систем организма
Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений.	Развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков
Переменный бег 10х100м через 100м медленного бега. <i>или</i> Повторный бег 4-5×200 метров <i>Или</i> Повторный бег – 400м через 200м ходьбы – 5-6 серий.	Развитие общей выносливости, выполнять упражнения в ½ или ¾ силы
Прыжок в длину с места, 3-ой, 5-ой прыжок по 6-8 раз <i>или</i> 10-ной прыжок с места 5-6 раз <i>или</i> Выпрыгивания вверх из исходного положения упор присев 3×10-15 раз	Развитие силы мышц сгибателей бедра и мышц стопы, акцентировать внимание на сильное отталкивание стопой от грунта
Подъем ног согнутых в коленях из виса на перекладине или гимнастической стенке 2-3 × 12-15 раз	Развитие силы мышц спины и брюшного пресса
Повторный бег на отрезках 800-1000м	Развитие специальной выносливости, в ¾ силы с отдыхом до полного восстановления 2-3 серии
Заключительная часть. Бег в медленном темпе 2000-3000 метров.	Приведение организма в нормальное состояние

**Примерный комплекс самостоятельных занятий для подготовки к метанию мяча
(в условиях спортивного зала)**

Двигательная задача	Цель воздействия и методика выполнения
Бег в медленном темпе 10-12 кругов, комплекс общеразвивающих упражнений на все основные мышечные группы	Разогревание, подготовка организма к работе, повышение функциональных возможностей органов и систем организма
Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений.	Совершенствование физических качеств, двигательных навыков и умений
Подъем ног до прямого угла, опускание прямых ног в стороны, сведение-разведение ног в стороны из и.п. лежа на мате <i>или</i> Подъем ног до прямого угла из виса на гимнастической стенке 3×10-12 раз	Развитие силы мышц брюшного пресса
Метание теннисного мяча в цель 20-25 раз на каждую руку	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, выполнять упражнение с акцентом на совершенствование техники метательных движений (отведения руки и броска)
Прыжок в длину с места 10-15 раз <i>или</i> 3-ной прыжок с места 8-10 раз <i>или</i> прыжки с ноги на ногу 5-6×20-30 метров <i>или</i> Выпрыгивания вверх из исходного положения упор присев 3×10-12 раз	Развитие силы мышц нижних конечностей, с акцентом
Броски набивного мяча руками из-за головы, снизу вперед и назад 2-3× 10-15 раз <i>или</i> Толкание набивного мяча от груди двумя руками, левой и правой рукой с поворотом туловища 2-3 × 10-15 раз <i>или</i> Толчки набивного мяча левой, правой и двумя руками, из исходного положения сидя на гимнастическом мате 3×10 раз <i>или</i> Броски набивного мяча руками из-за головы, из и.п. стоя на коленях 2-3× 10-15 раз на дальность	Развитие силы мышц спины и верхнего плечевого пояса и совершенствование техники метательных движений, выполнять упражнения обращая внимание на быстроту движений и активные перемещения рук
Упражнения на тренажерах на мышечные группы верхнего плечевого пояса 5-6× 10-12 раз	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса
Заключительная часть. Акробатические упражнения на гимнастических матах.	Развитие ловкости и координации

**Примерный комплекс самостоятельных занятий для подготовки к прыжку в длину с места
(в условиях спортивного зала)**

Двигательная задача	Цель воздействия и методика выполнения
Бег в медленном темпе 10-12 кругов, комплекс общеразвивающих упражнений на все основные мышечные группы	Разогревание, подготовка организма к работе, повышение функциональных возможностей органов и систем организма
Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений.	Совершенствование физических качеств, двигательных навыков и умений
Прыжки через партнёра с продвижением вперёд – 6 × 15-20 метров. <i>Или</i> Прыжки с гимнастической скамейки с отскоком от пола и приземлением на мат (прыжки с места, 3-ой прыжок и т.д.) 10-15 раз <i>или</i> Прыжки на двух ногах через небольшие препятствия (набивные мячи или барьеры) 6-8×20 метров	На координацию движений и развитие силы мышц нижних конечностей, выполняя упражнение обращать внимание на быстрое отталкивание от пола и активные махи руками в момент отталкивания
Бег с высокого старта 5-6×10-15метров <i>или</i> Челночный бег 6×10, 8×10, 4×18 м <i>или</i> Бег с ускорением из различных исходных положений 6×20 метров	Развитие быстроты и координации, выполнять упражнения с максимальной скоростью
Прыжок в длину с места – 12-15 раз, 3-ой прыжок – 8-10 раз, 5-ой прыжок 6-8 раз <i>или</i> прыжки с ноги на ногу 5-6×20-30 метров	Развитие силы мышц нижних конечностей, выполнять упражнения с акцентом на дальность прыжка
Упражнения для мышц спины из и.п. лежа на бедрах на гимнастической скамейке, руки за головой 2×15 раз <i>или</i> Становая тяга гири 16-24 кг 2-3×10 раз	Развитие силы мышц спины
Сгибание ног из положения виса на высокой перекладине 2-3× 10 раз <i>или</i> Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине 2-3× 25-30 раз <i>или</i> Отведение ноги в сторону из исходного положения лежа боком на гимнастическом мате 2-3×10 раз на каждую ногу	Развитие силы мышц брюшного пресса
Толчки набивного мяча голеноостопом из разных исходных положений 5×10-12 раз <i>или</i> Упражнения на тренажерах на мышечные группы нижних конечностей 7-8×10-12 раз	Развитие силы мышц нижних конечностей
Заключительная часть. Покачивание в шпагате, стоя на одной ноге, другая на гимнастической стенке 2 × 20 сек на каждую ногу	Развитие гибкости и увеличение амплитуды маховой ноги

Комплексы упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО по плаванию

Комплекс 1 (для начинающих)

Двигательная задача	Цель воздействия и методика выполнения
Проверить плавательную подготовленность. Научить выполнять: 1) всевозможные перемещения; 2) погружения; 3) всплывания, 4) упражнения на плавучесть; 5) скольжения; 6) упражнения на дыхание; 7) дыхательные упражнения стоя на месте, в движении. Научить выполнять скольжение с задержкой дыхания на груди и на спине. Обучение скольжению на спине с плавательной доской, с различными исходными положениями рук	ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ для сдачи норм ГТО на Серебряный и Бронзовый знак. Научить имитационным движениям спортивными способами плавания кролем на спине и на груди на суше и в воде. Разогревание, подготовка организма к работе, повышение функциональных возможностей органов и систем организма. Совершенствовать методы применения основных средств обучения плаванию: общеразвивающих упражнений, подготовительных упражнений, специальных упражнений
Развитие физических умений и качеств. Общефизическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).	Научить спортивными способами плавания кролем на спине. Обучить движению ногами в скольжении на спине с

Научить работе ног и рук кролем на спине с плават. доской. Обучить спортивному плаванию кролем на спине по элементам. Упражнение на дыхание. Задания для самостоятельного изучения.	плавательной доской и без. Обучить движению руками в движении на спине попеременно.
ОФП, СФП. Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, Закрепить технику спортивного плавания кролем на спине в полной координации с проплыванием отрезков 10 раз по 25 м. Упражнения выполнять с максимальной амплитудой движений.	Формирование координационных способностей Выполнение упражнений, обращая внимание на увеличение амплитуды движений, на координацию и расслабление, на совершенствование кинематической структуры движений.
ОФП, СФП. Развитие выносливости, совершенствование техники спортивного плавания кролем на спине в полной координации с проплыванием отрезков 15 раз по 25 м. в режиме 3 минут. Освоить простой открытый поворот.	Формирование двигательных навыков. Научить простому открытому повороту кролем на спине Выполнять упражнения ускорением, обращая внимание на частоту движений.
ОФП, СФП. Развитие выносливости и быстроты движений. Освоить старт из воды. Совершенствование техники спортивного плавания кролем на спине в полной координации с проплыванием отрезков 4 раза по 50 м.	Формирование двигательных навыков. Выполнение упражнений со скоростью с акцентом на эффективность движений. Обучить старту из воды. Исправление ошибок.
Комплекс 2 (для совершенствующихся)	
ОФП, СФП. Развитие выносливости. Закрепить плавание кролем на груди и на спине в полной координации 2х300 м. Повторить простой открытый поворот при кроле на груди и на спине на дистанции. Повторить навык выполнения спортивного старта с тумбочки.	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ для сдачи норм на Золотой знак. Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при кроле на спине и груди на суше и в воде. Совершенствовать плавание кролем на груди по элементам с использованием различных исходных положений рук.
ОФП, СФП. Развитие выносливости. Закрепить технику плавания кролем на груди и технику плавания кролем на спине (4х150 м.). Закрепить простой открытый поворот при кроле на груди и на спине на дистанции. Закрепить навык выполнения спортивного старта с тумбочки.	Формирование двигательных навыков и качеств. Совершенствовать технику спортивных способов плавания с использованием целостного и повторного метода обучения.
ОФП, СФП Развитие скоростной выносливости. Основные 2 стиля плавания 200 ноги, 200 руки. Интервальная тренировка 10х50 м. режим 4 мин. 100 м. закупка.	Формирование двигательных качеств и навыков. Совершенствовать технику спортивных способов плавания с использованием целостного и интервального метода обучения.
ОФП, СФП (на концентрацию). Основные 2 стиля 200 ноги, 200 руки. Интервальная тренировка 6х50 м. режим 2 мин. Старты.	Формирование двигательных качеств и навыков. Совершенствовать технику спортивных способов плавания с использованием целостного и интервального метода обучения.