

Приложение № 1

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом Госкорпорации «Росатом»  
от 16 МАЙ 2016 № 1/416-П

**ЕДИНЫЕ ОТРАСЛЕВЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов  
к труду и обороне» в Госкорпорации «Росатом» и ее организациях**

## Содержание

1	Назначение и область применения.....	3
2	Термины, сокращения и аббревиатуры.....	3
3	Реализация комплекса ГТО в Госкорпорации «Росатом» и ее организациях.....	6
4	Показатели эффективности реализации комплекса ГТО.....	11
5	Нормативные ссылки	12
	Приложение № 1 Распределение участников по ступеням с учетом пола и возраста (справочно).....	14
	Приложение № 2 Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (справочно).....	15
	Приложение № 3 Система медицинского сопровождения участников тестирования (справочно).....	32
	Приложение № 4 Программа реализации комплекса ГТО .....	35
	Приложение № 5 Оборудование, необходимое для подготовки к выполнению тестов комплекса ГТО (справочно) .....	36
	Приложение № 6 Процедура приема-подачи заявки для выполнения нормативов комплекса ГТО (справочно) .....	39
	Приложение № 7 График выполнения нормативов комплекса ГТО	42
	Приложение № 8 Методика организации и проведения видов испытаний ГТО (справочно) .....	43

## 1. Назначение и область применения

1.1. Настоящие Единые отраслевые методические указания по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Госкорпорации «Росатом» и ее организациях (далее – Методические указания) разработаны для установления единых правил формирования комплекса мероприятий, направленных на создание и развитие в Госкорпорации «Росатом» и ее организациях условий для поэтапного вовлечения работников в реализацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - комплекс ГТО).

1.2. Методические указания разработаны в рамках группы процессов «Управление персоналом».

1.3. Методические указания изданы в целях обеспечения реализации в Госкорпорации «Росатом» и ее организациях Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24.03.2014 № 172 [3], постановления Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [4] и распоряжения Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «Об утверждении Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [7].

1.4. Методические указания разработаны на основе Рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц, осуществляющих трудовую деятельность [19].

1.5. Комплекс мероприятий, формируемый Госкорпорацией «Росатом» и ее организациями во исполнение Методических указаний, реализуется в рамках утвержденных годовых бюджетов (бюджет расходов социального характера, бюджет расходов на охрану труда, других) и штатной численности работников.

1.6. Соблюдение Методических указаний является обязательным для руководителей служб управления персоналом Госкорпорации «Росатом» и ее организаций, а также должностных лиц, назначенных в Госкорпорации «Росатом» и ее организациях ответственными за реализацию комплекса ГТО.

1.7. Ответственным за актуализацию Методических указаний и контроль их исполнения в соответствии с требованиями Положения о системе регламентирующих документов Госкорпорации «Росатом» является директор по персоналу Госкорпорации «Росатом».

## 2. Термины, сокращения и аббревиатуры

В настоящих Методических указаниях помимо терминов, определений и сокращений, установленных в нормативных правовых актах и локальных нормативных актах Госкорпорации «Росатом», используются следующие сокращения и аббревиатуры:

Сокращения	Расшифровка
Атом-спорт	Автономная некоммерческая организация по физкультурно-оздоровительной работе «Атом-спорт»

Сокращения	Расшифровка
	(АНО «Атом-спорт»).
Виды испытаний	Перечень тестов (физических упражнений) на определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.
Волонтер	Гражданин Российской Федерации, в том числе работник Госкорпорации «Росатом» или ее организаций, участвующий в организации и/или проведении физкультурных, спортивных и иных мероприятиях, связанных с реализацией комплекса ГТО, без предоставления денежного вознаграждения за осуществляемую им деятельность.
Комплекс ГТО	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности.
Медицинский допуск	Документ, подтверждающий прохождение медицинского осмотра в соответствии с Порядком медицинского осмотра лиц для определения допуска по состоянию здоровья к выполнению нормативов комплекса ГТО.
Медицинская группа при занятиях физической культурой и спортом	Уровень здоровья и функциональное состояние организма участника комплекса ГТО, определяющие возможность его допуска к занятиям физической культурой и спортом.
Нормативы (нормы) комплекса ГТО	Количественные значения показателей выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, которые позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека. Подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.
Подготовка к выполнению нормативов (норм) комплекса ГТО	Комплекс мероприятий, включающий информирование о нормативах (нормах) комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму, организацию физической подготовки в целях успешного прохождения тестирования и иные мероприятия.
Работники, систематически занимающиеся	Работники, занимающиеся физкультурой и спортом не менее 3 раз или 3 суммарных часов в неделю.

Сокращения	Расшифровка
спортом	
Ступень комплекса ГТО	Элемент структуры комплекса ГТО согласно возрастным группам, для которых предусмотрено выполнение нормативов (норм) комплекса ГТО различного уровня сложности.
Участник комплекса ГТО	Работник Госкорпорации «Росатом» или ее организации в возрасте от 18 лет и старше (см. приложение № 1), имеющий медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, полученный в соответствии с Порядком медицинского осмотра лиц для определения допуска по состоянию здоровья к выполнению нормативов (норм) комплекса ГТО, относящийся к основной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, изъявивший желание принять участие в выполнении нормативов (норм) комплекса ГТО.
Центр тестирования	Некоммерческая организация, созданная для реализации выполнения государственных требований по оценке общего уровня физической подготовленности населения.

Аббревиатура	Расшифровка
ДКП	Департамент кадровой политики Госкорпорации «Росатом».
ЛНА	Локальный нормативный акт
ППО	Первичная профсоюзная организация
СУП	Служба управления персоналом организации, не являющейся УК (включая СУП организаций прямого управления Госкорпорации Росатом»); Служба управления персоналом управляющей компании дивизиона, инкубируемого бизнеса, комплекса и/или структурное подразделение в дирекции или блоке Госкорпорации «Росатом», ответственное за функцию управления персоналом; Управление по работе с персоналом Госкорпорации Росатом» – структурные подразделения, подчиненные директору по персоналу Госкорпорации «Росатом».
УК	Управляющая компания дивизиона, инкубируемого бизнеса или комплекса Госкорпорации «Росатом».

### 3. Реализация комплекса ГТО в Госкорпорации «Росатом» и ее организациях

3.1. При реализации комплекса ГТО Госкорпорация «Росатом» и ее организации опираются на принципы реализации комплекса ГТО, основные из

которых установлены постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [4]:

добровольность участия в подготовке и выполнении нормативов (норм) комплекса ГТО;

доступность для всех категорий участников информации об условиях их участия в комплексе ГТО, правах и обязательствах участников, их стимулированию к участию в комплексе ГТО;

доступность для всех категорий участников возможности регистрации на официальном интернет-портале [www.gto.ru](http://www.gto.ru);

обязательность медицинского контроля на каждом этапе комплекса ГТО;

соблюдение правил безопасности и санитарно-гигиенических требований;

учет региональных особенностей при формировании содержания комплекса ГТО;

преимственность этапов комплекса ГТО в целях достижения каждым участником максимально возможного индивидуального результата.

### 3.2. Субъекты реализации комплекса ГТО и их роли.

Субъект комплекса ГТО	Роль субъекта комплекса ГТО
ДКП	<p>Разрабатывает Методические указания и инициирует их актуализацию.</p> <p>Координирует деятельность Атом-спорта по реализации комплекса ГТО в Госкорпорации «Росатом» и ее организациях.</p> <p>Представляет информацию о реализации комплекса ГТО руководителям Госкорпорации «Росатом» (по запросам). Готовят информацию по запросам органов государственной власти.</p>
Департамент коммуникаций Госкорпорации «Росатом»	<p>Обеспечивает информирование о реализации комплекса ГТО в корпоративных СМИ.</p> <p>Дает заключение по единому корпоративному стилю реализации комплекса ГТО.</p>
Атом-спорт	<p>Разрабатывает методические пособия по вовлечению в комплекс ГТО и по подготовке к выполнению нормативов (норм) комплекса ГТО, а также создает соответствующий раздел на своем интернет-портале.</p> <p>Взаимодействует с органами государственной власти и местного самоуправления по вопросам, относящимся к комплексу ГТО.</p> <p>Ведет учет участников комплекса ГТО и участников, выполнивших нормативы (нормы) комплекса ГТО, и информирует ДКП.</p> <p>Организует и проводит семинары и другие мероприятия</p>

Субъект комплекса ГТО	Роль субъекта комплекса ГТО
	<p>для организаторов и специалистов, ответственных за реализацию комплекса ГТО.</p> <p>Иницирует включение соревнований по видам испытаний комплекса ГТО в отраслевые спортивные праздники и фестивали.</p> <p>Формирует единый корпоративный стиль движения ГТО и использует его при оформлении спортивных мероприятий.</p>
СУП УК	<p>Определяет лиц, ответственных за реализацию комплекса ГТО, а также консолидирует информацию об ответственных в организациях Госкорпорации «Росатом», находящихся в контуре управления УК, и направляют ее в Атом-спорт.</p> <p>Определяет виды стимулирования участников комплекса ГТО и волонтеров.</p> <p>Согласовывает Программы реализации комплекса ГТО организаций Госкорпорации «Росатом», находящихся в контуре управления УК.</p> <p>Обеспечивает контроль за реализацией комплекса ГТО в организациях Госкорпорации «Росатом», находящихся в контуре управления УК, и оценку эффективности его реализации.</p> <p>Консолидирует отчетность о реализации комплекса ГТО в организациях Госкорпорации «Росатом», находящихся в контуре управления УК, и направляет ее в Атом-спорт.</p>
СУП организации	<p>Определяет лиц, ответственных за реализацию комплекса ГТО, структурные подразделения, общественные организации и некоммерческие организации (объединения), которые могут привлекаться для реализации комплекса ГТО, и порядок взаимодействия с ними.</p> <p>Разрабатывает программы реализации комплекса ГТО с учетом своих финансовых возможностей и рекомендаций СУП УК.</p> <p>Формирует отчетность о реализации комплекса ГТО, обеспечивает оценку эффективности реализации комплекса ГТО и направляет ее в СУП УК.</p> <p>Информирует работников о реализации комплекса ГТО, а также обеспечивает их методическими материалами по реализации комплекса ГТО, в том числе знакомят принимаемых на работу с Программой реализации комплекса ГТО на 2016 – 2020 годы.</p> <p>Привлекает волонтеров для организации работы по реализации комплекса ГТО.</p> <p>Определяет виды стимулирования участников комплекса ГТО и волонтеров.</p>

Субъект комплекса ГТО	Роль субъекта комплекса ГТО
Участник комплекса ГТО	<p>Получает медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Готовится к выполнению нормативов (норм) комплекса ГТО.</p> <p>Подает заявки на участие в выполнении нормативов комплекса ГТО и регистрируется на официальном портале <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>.</p> <p>Участвует в выполнении нормативов комплекса ГТО.</p>

3.3. Требования к организации деятельности по реализации комплекса ГТО Госкорпорация «Росатом» и ее организации должны выполнять в следующем порядке:

назначить ответственных за организацию работы по реализации комплекса ГТО;

определить общественные организации, в том числе ППО, а также некоммерческие организации, которые могут привлекаться для реализации комплекса ГТО, и порядок взаимодействия с ними, включая возможность реализации комплекса ГТО ППО (по согласованию);

изучить нормативные правовые акты, регламентирующие реализацию комплекса ГТО;

изучить материально-техническую базу спортивных сооружений в целях определения возможности их использования для подготовки участников комплекса ГТО к выполнению нормативов и требований по всем видам испытаний комплекса ГТО;

организовать взаимодействие с органами местного самоуправления, Центрами тестирования ГТО для ознакомления и организации подготовки для желающих выполнить нормативы испытания;

сформировать реестр спортивных площадок, приспособленных для подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО, а также перечень Центров тестирования ГТО, в которых участники могут выполнять нормативы комплекса ГТО;

определить виды испытаний комплекса ГТО, которые участники комплекса ГТО смогут выполнять по своему выбору, направленных на выполнение нормативов ГТО исходя из приложения № 2 с учетом рекомендаций по проведению сезонных видов испытаний;

содействовать в обеспечении медицинского сопровождения участников комплекса ГТО на основе приложения № 3.

После утверждения Программы реализации комплекса ГТО на 2016-2020 годы (приложение № 4) Госкорпорация «Росатом» и её организации организуют общую предварительную оценку уровня физической подготовленности участников комплекса ГТО на основании результатов выполнения нормативов (норм) комплекса ГТО, подтвержденных Центром тестирования. Госкорпорация «Росатом» и ее организации:



организуют и проводят мероприятия и акции, популяризирующие комплекс ГТО и здоровый образ жизни, в соответствии с утвержденной Программой реализации комплекса ГТО на 2016 – 2020 годы;

создают условия для подготовки работников к выполнению нормативов комплекса ГТО в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения [12];

заключают договоры (при необходимости) по использованию материально-технической базы физкультурно-спортивных организаций различных форм собственности в целях создания условий для организации подготовки участников к выполнению нормативов (норм) комплекса ГТО в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения [12];

готовят и подают в Центры тестирования ГТО соответствующие требованиям приложения № 5 коллективные заявки на участие в мероприятиях по тестированию участников комплекса ГТО;

оказывают помощь участникам в регистрации на официальном интернет-портале «Готов к труду и обороне» по адресу [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (приложение № 6);

по договоренности с Центром тестирования ГТО готовят графики выполнения участниками нормативных требований комплекса ГТО (приложение № 7);

содействуют допуску к проведению тестовых испытаний участников комплекса ГТО в соответствии с приложением № 8 в соревновательной обстановке, способствующей достижению наиболее высоких результатов;

используют результаты тестирования для оценки эффективности, совершенствования работы по реализации комплекса ГТО, а также предоставляют информацию о работниках, выполнивших нормативы ГТО, для опубликования на интернет-портале Атом-спорта;

обеспечивают участникам условия для систематических занятий спортом, в том числе путем компенсации работникам затрат на приобретение физкультурно-спортивных и оздоровительных услуг в клубах и секциях, в том числе подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО с учетом финансовых возможностей организаций;

ведут учет работников, систематически занимающихся спортом, а также участвовавших в соревнованиях в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

включают в планы спортивных мероприятий физкультурные и спортивные мероприятия с использованием элементов комплекса ГТО;

регулярно организуют мероприятия, направленные на выполнение работниками нормативов (норм) комплекса ГТО.

#### 3.4. Привлечение волонтеров к реализации комплекса ГТО.

Госкорпорация «Росатом» и ее организации по своему усмотрению могут привлекать к работе по реализации комплекса ГТО работников и граждан, готовых к волонтерской деятельности.

Подбор волонтеров осуществляется на основе принципа добровольности.

Рекомендуется привлекать в качестве волонтеров работников и граждан, имеющих спортивные разряды или профессиональную подготовку в сфере физической культуры и спорта, ветеранов спорта, пенсионеров, ведущих активный образ жизни.

Использовать волонтеров целесообразно по следующим направлениям реализации комплекса ГТО:

распространение информационных материалов, касающихся комплекса ГТО;

первичное консультирование и сопровождение самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов (норм) комплекса ГТО;

проведение показательных занятий по различным видам спорта и другим видам активной физкультурно-спортивной деятельности;

при проведении массовых физкультурно-спортивных акций, соревнований;

сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка данных по этапам реализации комплекса ГТО, интересу, мотивации, удовлетворенности процессом занятий системой ГТО работников.

### 3.5. Стимулирование к участию в реализации комплекса ГТО.

Госкорпорация «Росатом» и ее организации самостоятельно и с учетом своих финансовых возможностей принимают решение о видах стимулирования к реализации комплекса ГТО на основе Таблицы № 1:

Таблица № 1

Стимулирование участников комплекса ГТО	Стимулирование участников, выполнивших нормативы комплекса ГТО	Стимулирование волонтеров
<p>1. Оплата времени отсутствия на работе для участия в выполнении нормативов комплекса ГТО в размере средней заработной платы.</p> <p>2. Награждение грамотами.</p>	<p>1. Установление повышенного размера компенсации затрат на приобретение физкультурно-спортивных и оздоровительных услуг в спортивных секциях и залах, фитнес-клубах.</p> <p>2. Компенсация стоимости путевок на отдых.</p> <p>3. Награждение дипломами, ценными подарками.</p> <p>4. Информирование об участниках, успешно выполнивших нормативы (нормы) комплекса ГТО, через корпоративные СМИ.</p>	<p>1. Награждение грамотами, благодарностями, благодарственными письмами, ценными подарками.</p>

Госкорпорация «Росатом» и ее организации не принимают решения о материальном поощрении участников комплекса ГТО и предоставлении им дополнительных оплачиваемых выходных дней.

#### 4. Показатели эффективности реализации комплекса ГТО

Для оценки участия Госкорпорации «Росатом» и ее организаций в реализации комплекса ГТО в Таблице 2 установлены показатели эффективности, по которым Госкорпорация «Росатом» и ее организации ежегодно в срок не позднее 20 января года, следующего за отчетным, предоставляют в ДКП Госкорпорации «Росатом» отчет о выполнении.

Таблица 2

№	Наименование показателя	Ед. изм.	Годы				
			2016	2017	2018	2019	2020
1	Доля работников, систематически занимающихся спортом (спортивные секции, залы, фитнес - клубы и т.д.), от среднесписочной численности работников организации	%	10	15	20	25	30
2	Доля работников – участников комплекса ГТО, выполнивших нормативы (нормы) комплекса ГТО на знак отличия комплекса ГТО, от количества участвующих в выполнении нормативов (норм) комплекса ГТО	%	50	60	75	90 и более	

#### 5. Нормативные ссылки

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 19.05.1995 № 82-ФЗ «Об общественных объединениях».
3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в

Российской Федерации на период до 2020 года».

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «Об утверждении Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

8. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

9. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 25.10.2010 № 1127 «Об утверждении базового (отраслевого) перечня государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) федеральными государственными учреждениями в сфере физической культуры и спорта».

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.10.2013 № 801 «Об утверждении ведомственного перечня государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) находящимися в ведении Министерства спорта Российской Федерации федеральными государственными учреждениями в качестве основных видов деятельности».

11. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 1 марта 2012 г. № 181н «Об утверждении Типового перечня ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков».

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

13. 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».

14. 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)».

15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

16. Приказ Федеральной службы государственной статистики от 10.10.2014 № 606 «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения за организациями, осуществляющими спортивную подготовку».

17. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.12.2014 № 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».

18. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.12.2015 № 1248 «Об утверждении рекомендаций по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц, осуществляющих трудовую деятельность».

**Распределение участников  
по ступеням с учетом пола и возраста<sup>1</sup>**

- 1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет (1-2 класс);
- 2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет (3-4 класс);
- 3 ступень – мальчики и девочки от 11 до 12 лет (5-6 класс);
- 4 ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет (7-9 класс);
- 5 ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет (10-11 класс);
- 6 ступень – мужчины и женщины от 18 до 29 лет;
- 7 ступень – мужчины и женщины от 30 до 39 лет;
- 8 ступень – мужчины и женщины от 40 до 49 лет;
- 9 ступень – мужчины и женщины от 50 до 59 лет;
- 10 ступень – мужчины и женщины от 60 до 69 лет;
- 11 ступень – мужчины и женщины старше 70 лет.

---

<sup>1</sup> Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>2</sup>**

**VI СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

**МУЖЧИНЫ**

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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	12,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (кол. 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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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	33	35	37	33	35	37

<sup>2</sup> Приказ от 08.07.2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

	спортивного снаряда весом 700 г (м)						
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	<b>Туристский поход с проверкой туристских навыков</b>	<b>Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км</b>					
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 беснежных 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.



## ЖЕНЩИНЫ

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 гимнастическо й скамье (ниже уровня скамьи – см)	8	11	16	7	9	13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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	20,20	19,30	18,00	21,00	20,00	18,00

	на 3 км (мин, с) 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 пневматическо й 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 ГТО 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 вопросам [1]:**

- 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 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 дня или трудовой деятельности	90
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным	120

	играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	
4	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

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золото й знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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
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 ГТО 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.

## ЖЕНЩИНЫ

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. 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
9	Стрельба из пневматической	15	20	25	15	20	25

	винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	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					
	<b>Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе</b>	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 ГТО 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 вопросам [2]:**

- 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)

N 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

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

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

N 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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
1	Бег на 2 км (мин, с)	8.50	9.20	13.30	15.00
	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)	5	4	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	15	-	-
	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
3	Наклон вперед из положения	Касание пола пальцами рук			



	стоя с прямыми ногами на полу				
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>					
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
	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**		6	6	6	5

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия комплекса ГТО. Для получения знака отличия комплекса ГТО 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 вопросам [3]:**

- 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 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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
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	-	-	10	8

	виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				
	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			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>					
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 ГТО. Для получения знака отличия комплекса ГТО 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 вопросам [4]:**

- 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)**

<b>N п/п</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Временной объем в неделю, не менее (мин)</b>
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		