

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Тамбовский государственный технический университет»

**В. А. ГРИДНЕВ, С. В. ШПАГИН**

# **НОВЫЙ КОМПЛЕКС ГТО В ВУЗе**

*Утверждено Учёным советом университета  
в качестве учебного пособия  
для студентов высших учебных заведений  
всех специальностей дневной формы обучения*



---

Тамбов  
Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ»  
2015

УДК 796:378(075.8)  
ББК Ч54(2Рос)  
Г83

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, профессор кафедры «Теория и методика спортивных дисциплин» ФГБОУ ВПО «ТГУ им. Г. Р. Державина»  
*В. А. Китманов*

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теория и методика физического воспитания и спорта» ФГБОУ ВПО «ТГУ им. Г. Р. Державина»  
*А. В. Сычев*

**Гриднев, В. А.**

Г83 Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В. А. Гриднев, С. В. Шпагин. – Тамбов : Изд-во ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. – 80 с. – 100 экз. – ISBN 978-5-8265-1375-0.

Соответствует Федеральному образовательному стандарту высшего профессионального образования и требованиям Программы учебной дисциплины «Физическая культура». Рассматривает вопрос о целесообразности применения нового комплекса ГТО в ВУЗе. Цель пособия – продемонстрировать студентам необходимость овладения навыками всех видов спорта, включённых в новый комплекс ГТО, способствовать формированию личности специалиста.

Предназначено для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 796:378(075.8)  
ББК Ч54(2Рос)

ISBN 978-5-8265-1375-0

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет» (ФГБОУ ВПО «ТГТУ»), 2015

## ВВЕДЕНИЕ

---

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Новое время диктует более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека, поэтому необходим повсеместный переход к массовым формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди населения. Занятия физическими упражнениями должны стать всеобщим делом, повседневной потребностью каждого человека.

Всестороннее развитие физических способностей людей, профессионально-прикладная физическая подготовка становятся необходимыми условиями эффективности трудовой деятельности человека, его творческого участия в общественном производстве.

На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности людей, необходимой для успешной трудовой деятельности.

Система физического воспитания призвана всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного молодого поколения. Молодёжь должна быть не только всесторонне образованной, но и духовно красивой, физически крепкой, закалённой.

В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вуза выступают как средство социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, как средство достижения ими физического совершенства.

Современному человеку трудно успевать за требованиями, предъявляемыми научно-техническим прогрессом, справиться с потоком информации даже в узкой области своей профессиональной деятельности, что в значительной степени относится и к выпускникам высших учебных заведений. Для большинства из них работа по специальности связана со значительным снижением физической нагрузки и возрастанием роли внима-

ния, точности движений, быстроты реакции. Сочетание физической тренированности организма и повышения нервно-эмоционального напряжения организма человека в условиях интенсификации производства и ускоряющегося ритма жизни приводит к преждевременной утомляемости, ошибкам в производственной деятельности, которые тем серьёзнее, чем более сложной техникой управляет человек, а также к различным заболеваниям и ранней потере трудоспособности.

Однако фатальной неизбежности таких негативных последствий для специалистов, работающих в условиях современного производства, нет. Чтобы избежать их, необходимо постоянно работать над собой, изучать особенности своего организма, научиться пользоваться своими скрытыми до времени способностями, вести здоровый образ жизни, систематически пользоваться средствами физической культуры в широком смысле этого понятия. Всё это позволит сохранить на долгие годы крепкое здоровье и продлить период творческой активности.

Перед высшей школой ставится задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер, создать научно обоснованную систему физического воспитания учащейся молодёжи.

**Цель и задачи массовой физической культуры в высшем учебном заведении.** Массовая физическая культура как сложное многофункциональное явление в жизни коллектива вуза выполняет оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

*Целью* массовой физической культуры является содействие в подготовке будущих специалистов к высокопроизводительному труду и защите Родины, формирование у них способности использовать различные формы физических упражнений и спорта в личной жизни, в семье, в условиях будущей производственной деятельности.

*Оздоровительные задачи.* Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности – важнейшая социальная задача. У студентов должно воспитываться ответственное отношение к своему здоровью, осознанное понимание необходимости достаточной двигательной активности в режиме каждого дня.

Массовая физическая культура широко используется как средство охраны и укрепления здоровья учащейся молодёжи, является действенным средством борьбы с гиподинамией в условиях автоматизации и комплексной механизации современного производства, средством профилактики различных заболеваний.

Физическое состояние людей зависит от многих факторов, как естественных (наследственность, климатические условия и др.), так и социально обусловленных (условия жизни, производственной деятельности человека и др.). Физическое развитие человека – социально управляемый

процесс. В частности, с помощью соответственным образом организованных мероприятий с использованием физических упражнений, режима труда и отдыха, рационального питания и так далее, можно в широком диапазоне изменять показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности, направленно совершенствовать регуляторные функции нервной системы, увеличивать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Решению оздоровительных задач способствует повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов. Спорт – эффективное средство укрепления здоровья и физического совершенствования студенческой молодёжи.

Спорт принято подразделять на спорт высших достижений и массовый спорт. *Спорт высших достижений* предполагает организацию систематических занятий, тренировок, соревнований, в ходе которых ставится и решается задача достижения максимально возможных спортивных результатов, превышающих уже достигнутые ранее в том или ином виде спорта. *Массовый спорт* – занятия отдельными видами спорта, преимущественно массовыми, или разнообразными физическими упражнениями на основе комплекса ГТО и разрядной классификации с целью активного отдыха, снятия нервно-эмоционального напряжения, укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения физического совершенства.

При решении любых специальных задач физического воспитания (спортивная тренировка, производственная гимнастика, профессионально-прикладная физическая подготовка, активный отдых и т.д.) обязательным должно оставаться достижение оздоровительного эффекта. Выбирать средства физического воспитания и регулировать физические нагрузки, формы массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий следует в соответствии с принципом оздоровительной направленности, поэтому одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом является тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся со стороны: преподавателя (тренера, общественного инструктора и др.) и врача (врачебно-педагогический контроль).

*Воспитательные задачи.* Физическая культура и спорт – вспомогательные средства в формировании личности человека. Они существенно влияют на подготовку студентов к высокопроизводительному труду, на повышение умственной работоспособности, воспитание высоких нравственных качеств, развивают у них эстетические вкусы, чувства, идеалы, потребности. При этом воздействие физической культуры и спорта на личность специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими средствами.



*Формы физического воспитания студентов.* Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в следующих формах: учебные занятия; самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом; физические упражнения в режиме дня; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия (см. рис. 1).

Физкультурно-спортивную деятельность можно определить как разностороннюю деятельность человека в сфере физической культуры и спорта, направленную на реализацию общественно и лично-значимых потребностей в физическом совершенствовании. Это познавательная, организаторская, пропагандистская, инструкторско-педагогическая, судейская деятельность и собственно занятия физической культурой и спортом.

Потребность выступает как состояние личности, благодаря которому осуществляется регулирование ее поведения, определяется направленность мышления, чувств, воли. Воспитание потребностей является одной из центральных задач формирования личности.

Реализация потребностей в физкультурно-спортивной деятельности оказывает опосредованное влияние на удовлетворение других потребностей студентов – биосоциальных: сохранение здоровья, отдых, релаксация, потребность в движении и др.; социально-психологических: общение, самоактуализация, самоутверждение, престижность, общественная значимость и активность, сопереживание и др.

В ходе развития и воспитания личности потребности непрерывно изменяются и становятся источником изменений в образе жизни.

Осознание личностью потребности превращает её в интерес, который носит избирательный характер.

Появление интереса вызывает желание действовать, формирует мотив поведения.

Цели в физкультурно-спортивной деятельности можно подразделить на перспективные и ближайшие (промежуточные). К перспективным следует отнести: самоактуализацию, обеспечение рациональных форм отдыха, социальное признание, авторитет, воспитание волевых качеств, чувства прекрасного, профессиональную и общественную деятельность в сфере физической культуры и спорта, двигательную активность с её эмоциональными компонентами общения и др. К промежуточным – выполнение норм и требований комплекса ГТО, достижение определённого уровня спортивного мастерства, развитие телосложения, успешное выступление в соревнованиях и др.

Реализация мотивов в деятельности протекает по следующей схеме: программа действия (представление о том, что нужно делать, чтобы реализовать мотив); оперативная готовность к действиям (наличие способностей, знаний, умений для осуществления деятельности); наличие обратной связи (информация об эффективности действия).

Одним из компонентов мотивации является стимул, который зачастую выступает в роли непосредственной причины поступка. Хотя действие стимула нередко носит кратковременный характер, благодаря ему постоянные побуждения в своём развитии приобретают тенденцию к стабилизации. К действенным стимулам в области физической культуры и спорта могут быть отнесены: агитация и пропаганда, совершенствование материальной базы, удобное расписание занятий, расширение возможностей для предпочтительного выбора вида спорта, увеличение свободного времени, педагогическое мастерство преподавателей, реальное укрепление здоровья и т.д.

В условиях перестройки деятельности высшей школы принципиально важна работа по активизации позиции каждого студента в отношении своего физического развития и подготовленности, реального участия в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности. При направленном процессе формирования у студентов потребностей в занятиях физической культурой и спортом преподавателям, тренерам и физкультурным организаторам необходима система знаний о диалектическом развитии потребностей и педагогических воздействиях, позволяющих осуществлять управление ими в необходимом направлении. В организации воспитания нельзя игнорировать сложившиеся у студентов личные мотивы, интересы, потребности, нужно находить разумные формы их перестройки. В противном случае у студентов может возникнуть негативизм, безразличие.

Управление развитием потребностей должно осуществляться в неизменно гибкой, тактичной, соответствующей заданной цели форме. Иначе говоря, потребности не могут быть искусственно навязаны индивиду. Они должны соответствовать системе его ценностных ориентаций.

Изменения в физкультурно-спортивной активности студентов могут происходить под воздействием различных факторов, которые дают возможность повысить эффективность решения педагогических задач как по формированию личности, так и по приобщению молодёжи к активным, систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Факторами, определяющими, по мнению студентов, их потребности, интересы и мотивы включения в физкультурно-спортивную деятельность, являются: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска и др.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне (ГТО)» (далее – Комплекс) определяет структуру и содержание Комплекса, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс.

Комплекс является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс.

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)» В СССР**

---

В глубокой древности развитие производительных сил и расширение трудового опыта привело к усложнению физического воспитания человека. Труд носил коллективный характер, что облегчало людям ведение тяжёлой борьбы с природой за своё существование, помогало преодолевать суровые невзгоды жизни. Большую роль начинает играть военная организация общества. Физическое воспитание в этих условиях выполняет функцию подготовки не только к трудовой деятельности, но и к военному делу. Появляются зачатки военного воспитания. При возникновении новой формы управления (государство), зависимости от экономического, политического и культурного развития, военной организации и системы в том или ином государстве определялись задачи, средства, формы и методы физического воспитания. К примеру, в древней Греции содержание и характер физического воспитания определялись постоянными войнами. Большое место занимали упражнения в метании копья и диска, в беге и борьбе, прыжках, а также военные игры. Так зарождались программы физической подготовки и патриотического воспитания. По мере развития общества физическая культура становилась частью культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В этой связи меняются и программы физического воспитания. Но патриотическое воспитание и военно-прикладные составляющие этих программ остаются неизменными. В СССР для решения задач военно-физической подготовки, а также других направлений в системе военно-патриотического воспитания большое значение имел Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», который являлся нормативной основой советского физкультурного движения.

### **Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО**

В годы между Первой и Второй Мировыми войнами развитие физической культуры и спорта в мире происходило в нескольких направлениях. В результате победы социалистической революции в октябре 1917 г., одно из них представляло советское физкультурное движение, возникшее в СССР. В 1918 году был принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству» всех граждан мужского пола, не эксплуатирующих чужого труда. В республике были созданы органы Всевобуча (всеобщее

военное обучение), на которые возлагались функции военного обучения трудящихся, допризывной подготовки молодёжи и организации физкультурной и спортивной работы среди населения. Началась огромная организационно-методическая и идейная перестройка всей работы по физической культуре и спорту. После окончания гражданской войны в СССР началось восстановление промышленности и сельского хозяйства. Тяжёлая жизнь, война и те лишения, которые перенесло население за эти трудные годы, подорвали здоровье и отразились на физическом состоянии трудящихся, особенно подрастающего поколения. В решениях советского правительства, принятых в 1921 г., подчёркивалась необходимость применения в режиме отдыха взрослых и детей средств физической культуры. В эти годы физическая культура и спорт стали широко использоваться в культурно-воспитательной работе.

### **Становление Всесоюзного комплекса ГТО**

В 1923 году органы Всеобуча прекратили своё существование. Развитием физической культуры и спорта в стране вплотную занялись Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодёжи (комсомол) и профсоюзы. Комсомол добивался организационного укрепления физкультурного движения в мирных условиях. Началась физкультурно-массовая и научно-методическая работа, борьба с физкультурной неграмотностью. С переходом на новые формы организации физического воспитания и управления физкультурным движением постепенно менялись содержание и методика всей физкультурной и спортивной работы. Перед группой научных работников Государственного центрального института физической культуры встала задача разработки советской системы физической культуры, построенной на принципах всесторонности и прикладности.

Важным шагом на пути развития физической культуры и спорта и усиление их связи с политикой и обороной государства, призванного сыграть важную роль в подготовке всесторонне развитых и физически совершенных людей, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины, стала инициатива комсомола в создании комплекса физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основополагающей в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи.

Таким комплексом стал Всесоюзный комплекс ГТО «Готов к труду и обороне СССР».

В марте 1931 года ВСФК (Высший совет физической культуры) при ЦИК СССР утвердил физкультурный комплекс ГТО I ступени.

Норматив I ступени комплекса объединил в себя:

- 1) плавание;
- 2) греблю;

- 3) прыжки и метания;
- 4) бег;
- 5) подтягивание на перекладине (для мужчин) и лазанье по канату (для женщин);
- 6) езду на велосипеде;
- 7) передвижение в противогазе;
- 8) перенос патронного ящика;
- 9) лыжный переход;
- 10) оказание первой помощи;
- 11) выполнение санминимума;
- 12) знание основ самоконтроля;
- 13) знание основ физкультурного движения в СССР;
- 14) ударничество на производстве.

В январе 1933 года для установления более высоких требований к всесторонней физической подготовленности был введён в практику работы комплекс ГТО II ступени. Комплекс состоял из 22 норм и 3 требований. В начале 1934 года в практику работы по физическому воспитанию среди детей вошёл комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»), инициатором создания которого также был комсомол. Таким образом, завершилось оформление всей системы комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Ступени комплекса ГТО состоят из нормативов, определяющих уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), и требований, определяющих уровень овладения основными прикладными навыками (плавание, бега на лыжах, стрельбы, метаний и т.д.). Сдача нормативов ГТО подтверждалась удостоверениями, и специальными значками соответствующих ступеней. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет – «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО». Выполнившим разрядные нормативы по многоборьям комплекса ГТО – классификационные билет и значки соответствующих разрядов. Система физкультурного комплекса ГТО стала очень популярной среди советских людей того времени. Только за 1933 – 1937 гг. нормы ГТО I ступени сдавали 4 млн. 458 тыс. человек, II ступени – 35 тыс. человек, БГТО – 759,5 тыс. человек. Идеи и принципы ГТО получили своё дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕСК), созданной в 1935 – 1937 гг. Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был ор-

ганически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм физкультурного комплекса ГТО.

### **Развитие Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО**

В предвоенные годы перед физкультурными организациями страны были поставлены и другие задачи – усилить использование средств физического воспитания в целях укрепления обороноспособности СССР. На основе опыта военных действий началась перестройка форм и методов работы физкультурных организаций в целях повышения мобилизационной готовности страны на случай военной опасности. Назрела необходимость усовершенствовать и комплекс ГТО, привести его в соответствие с возросшими требованиями к морально-волевой и физической подготовленности советских людей. Физическое воспитание среди учащейся молодёжи было неразрывно связано с физкультурным комплексом ГТО. В 1939 году были пересмотрены школьные программы физического воспитания. В них были включены начальная и допризывная подготовка школьников. Физическое воспитание учеников становилось одним из основных показателей работы школ. Подростки и юноши приобретали навыки военного строя, обучались стрелковому делу, правилам противовоздушной обороны и противохимической защиты, получали хорошую физическую подготовку и закалку. На основе комплекса ГТО в секциях и ДЮСШ закладывался прочный фундамент мастерства юных спортсменов. В вузах вся работа по физическому воспитанию и спорту со студентами, строилась по единым программам, разработанным на основе комплекса ГТО и Единой Всесоюзной спортивной классификации.

С января 1940 года был введён в действие новый комплекс ГТО.

Комплекс состоял из обязательных норм и норм по выбору.

Обязательные нормы:

- 1) гимнастика;
- 2) полоса препятствий;
- 3) плавание;
- 4) бег;
- 5) лыжный спорт;
- 6) стрельба;
- 7) знание основ гигиены;
- 8) знание основ физической культуры и спорта.

Нормы по выбору включали в себя 7 групп упражнений по признаку тех качеств, развитию которых они способствуют.

Это виды упражнений на воспитание:

- 1) силы;
- 2) скорости;
- 3) выносливости;
- 4) ловкости;
- 5) смелости и решительности;
- 6) защиты и нападения;
- 7) метаний и стрельбы.

Также были внесены изменения в программы физического воспитания в учебных заведениях, организована переподготовка инструкторов и преподавателей, разработаны методические пособия в соответствии с новым комплексом ГТО и введён медицинский контроль над сдавшими нормы ГТО. Перед началом войны у нас в стране насчитывалось более 62 тысяч коллективов физкультуры, объединявших свыше 5 млн. физкультурников. Тысячи и тысячи людей, особенно молодёжь, горели желанием овладеть нормами ГТО. К 1941 году число полностью сдавших нормы и требования ГТО 1-й ступени достигло 6 млн., а ГТО 2-й ступени – более 100 тысяч. Время показало, что ГТО воспитывал не только сильных, но и очень волевых людей. Когда началась война, советские люди сумели на деле применить физическую закалку и выучку. Именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надёжными защитниками родного Отечества. На это обращает внимание Маршал Советского Союза, дважды Герой Советского Союза К. К. Рокоссовский: «Я вспоминаю красивые и прекрасные тридцатые годы, когда миллионы людей после работы шли на стадионы и спортплощадки сдавать нормы на значок ГТО... Маленький значок был символом мужества и доблести. Я особенно запомнил те далекие и неповторимые годы. Значок ГТО, меткого стрелка, отважного парашютиста вызывал огромное уважение. И я твердо убеждён, что отлично поставленная военно-спортивная работа во многом помогала советским людям выдержать великий экзамен, каким была для всех нас война...»

В 1942 году в целях приближения комплекса ГТО к требованиям военного времени в него были внесены некоторые дополнения:

- 1) изучение материальной части винтовки;
- 2) знание топографии;
- 3) оказание санитарной помощи и др.

В 1943 году во фронтовой газете «За честь Родины» появились стихи:

«Идут, не отступят ни шагу,

Идут, не боясь ничего,

Счастливые дети отваги, Их пропуск – значок ГТО!»

Периодически в нормы комплекса ГТО вносились изменения и дополнения с учётом возрастающей физической подготовки советских людей, а также с появлением новых видов спорта (биатлон, ориентирование, радиоспорт и т.д.).

В послевоенные годы возникла необходимость внести некоторые изменения и дополнения в нормативы и требования комплекса ГТО, с тем, чтобы он соответствовал практике развития физической культуры и спорта задачам, которые решали физкультурные организации в тот период. В 1946 – 1955 годах Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР внёс частичные изменения в комплекс ГТО. Но эти изменения не принесли ожидаемых результатов. Снизилось качество учебной работы по комплексу: сдача норм проходила на низком уровне, часто без соблюдения правил соревнований и достаточной требовательности к сдающим испытания. В 1958 году был опубликован проект нового варианта комплекса для широкого обсуждения физкультурной общественностью страны. 1 марта 1959 года усовершенствованный комплекс ГТО был введён в действие. Однако и после этого не удалось преодолеть прежние недостатки и формализм в работе по комплексу ГТО. С каждым годом комплекс терял своё значение и популярность среди народа. Основные изменения нормы ГТО претерпели в 1972 г. в связи с тем, что на современном этапе развития социалистического общества действовавший комплекс ГТО по ряду положений и уровню нормативных требований не соответствовал задачам, поставленным XXIV съездом КПСС в области физической культуры и спорта, и не мог служить достаточной основой дальнейшего совершенствования советской системы физического воспитания. С 1 марта 1972 года был введён новый комплекс ГТО. Этот комплекс должен был создавать широкие возможности для решения задачи превращения массового физкультурного движения во всенародное. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) имел 5 возрастных ступеней:

- 1) I ступень – «Смелые и ловкие» – 10–11 и 12–13 лет;
- 2) II – «Спортивная смена» – 14–15 лет;
- 3) III – «Сила и мужество» – 16 – 18 лет;
- 4) IV – «Физическое совершенство» – мужчины 19 – 28 и 29 – 39 лет, женщины 19–28 и 29–34 лет;
- 5) V – «Бодрость и здоровье» – мужчины 40 – 60 лет, женщины 35 – 55 лет.

Каждая ступень комплекса ГТО состояла из разделов требований, упражнений и норм. В стране развернулось движение по сдаче норм ГТО, создавались специальные комиссии, которые принимали нормы ГТО, оформляли протоколы и присваивали в соответствии с полученным результатом золотой, серебряный и бронзовый значки. Широкое распространение получили «Открытые старты», «Дни спорта», «Стать чемпионом ГТО», «Через комплекс ГТО – к высшей производительности труда», «От значка ГТО к олимпийской медали» и многие другие. Стали проводиться соревнования по зимнему многоборью ГТО, в программу которых входили:

- 1) лыжный спорт;
- 2) стрельба;
- 3) подтягивание на перекладине;
- 4) отжимания (для женщин).

В программу летнего многоборья ГТО входили:

- 1) бег;
- 2) плавание;
- 3) метания;
- 4) подтягивание на перекладине;
- 5) стрельба;
- 6) отжимания (для женщин).

Многоборье ГТО, зимнее и летнее, входило в Единую Всесоюзную спортивную классификацию. Общеобразовательной школе отводилась решающая роль в работе по освоению комплекса ГТО. Не случайно три из пяти ступеней предназначены для школьного возраста. С учётом требований комплекса Всесоюзного ГТО усовершенствованы учебные программы по физической культуре. Во многих школах РСФСР проведена большая работа по разъяснению содержания комплекса и его пропаганде. Комплекс призван содействовать военно-прикладной подготовке учащихся. Одна из его ступеней – «Сила и мужество» рассчитана на учащихся старших классов и молодёжь, которая проходит допризывную подготовку, готовится к службе в рядах Советской Армии. Работа по освоению нового комплекса ГТО, помимо школ, была возложена на комитеты ДОСААФ, общества Красного Креста и Красного Полумесяца СССР, штабы гражданской обороны и направлена на военно-техническое обучение юношей в специализированных клубах (в летнее время – в оборонно-спортивных лагерях различного профиля), организацию и проведение соревнований по военно-прикладным видам комплекса ГТО, соревнований сандружин и санитарных постов, занятий по гражданской обороне (раздел комплекса ГТО). В СССР начинаются всесоюзные первенства по многоборьям ГТО, которые всего через год объединяют под своей эгидой 37 миллионов участников. Призёры четвёртой ступени автоматически становятся мастерами спорта СССР. С 1972 по 1975 годы нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 млн. человек. В Вооружённых Силах СССР с 1972 г. действует военно-спортивный комплекс (ВСК), соответствующий IV ступени физкультурного комплекса ГТО. Одним из важных элементов комплекса была «полоса препятствий». Разнообразие физических упражнений, входящих в преодоление полосы препятствий (бег, прыжки, метания и т.д.), выполняемых в различных формах движения и темпе, способствует развитию выносливости, быстроты, ловкости, содействует оздоровлению и укреплению организма. С января 1985 года введён усовершенствованный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Теперь его возрастной диапазон – от 6 до 60 лет.

Комплекс нового образца состоит из двух частей:

1. «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 6 – 15 лет.
2. «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) для учащейся молодёжи и трудящихся 16 – 60 лет.

В 80-е годы прошлого века комплекс ГТО в очередной раз претерпел изменения, в нём появилось разнообразие. Каждый мог выбрать тот комплекс, который был ему ближе по физическим возможностям. В годы распада СССР удалось сохранить многоборья ГТО.

### **Развитие комплекса ГТО в наше время**

Продолжением и развитием комплекса ГТО является Полиатлон. Как вид спорта создан в 1992 г. на основе существовавших в СССР программ «Многоборий ГТО» и детских многоборий «Старты Надежд». Полиатлон закладывает основы физической подготовки для любого вида спорта и доступен для всех возрастов, начиная с 8 лет. В него включены упражнения из разных видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, гимнастики, пулевой стрельбы, лыжного спорта и других видов. Развитие качеств – выносливость, скорость, силовые качества, а также навыки стрельбы делают полиатлон видом спорта, готовящим молодых людей стать защитниками отечества. Развитие полиатлона связано с именем Геннадия Галактионова, пришедшего в ГТО в 1987 г. Галактионов имел большой опыт тренерской, и организационной работы. В 1989 году многоборцы избрали Геннадия Николаевича президентом «Всесоюзной Ассоциации многоборья ГТО». В 1992 году, после распада СССР, состоялся первый чемпионат СНГ по зимнему многоборью ГТО с активным участием Галактионова в суверенных государствах, возникших на территории СССР. Многоборья ГТО были сохранены под эгидой «Международной Ассоциации Полиатлона», президентом которой он был избран 29 февраля 1992 г. В этом же году зимнее многоборье ГТО переименовано и проведён первый чемпионат Мира по зимнему полиатлону. Первый Чемпионат мира по летнему полиатлону состоялся в октябре 1993 г. в Чернигове (Украина), в соревнованиях участвовало 324 спортсмена, представлявших одиннадцать государств. С 1994 года стали проводиться Кубки мира по летнему, а затем и по зимнему полиатлону, с 1997 г. ежегодно проводится первенство мира среди юношей и девушек по летнему полиатлону. В настоящее время календари международных и всероссийских соревнований по полиатлону насчитывают до 10 соревнований по зимнему полиатлону и до 20 – 25 по летнему полиатлону для категорий участников всех возрастов. В России с 1993 года действует спортивная классификация по полиатлону до присвоения звания мастеров спорта международного класса включительно. Междуна-

родная ассоциация полиатлона присваивает спортсменам звания международного мастера по полиатлону, а судьям звания международного судьи по полиатлону. С октября 2004 года штаб-квартира Всероссийской федерации полиатлона находится в Рязани. Современный полиатлон представляет вид спорта, активно развивающийся в 47 субъектах Российской Федерации. Полиатлон входит в программу проведения летних сельских спортивных игр, Спартакиаду допризывной и призывной молодёжи, военно-спортивных игр «Зарница» и «Орлёнок».

**Влияние Всесоюзного комплекса ГТО.** Комплекс ГТО стал одним из средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность молодёжи и взрослых, явился той формой, благодаря которой люди приобщались к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Комплекс ГТО вовлекал молодых людей в массовое физкультурное движение и открывал многим дорогу в большой спорт, тем самым, внося огромный вклад в развитие российского спорта. Многие выдающиеся спортсмены начинали свой путь в спорте со сдачи норм комплекса ГТО. Историки спорта, рассказывая о комплексе ГТО, обязательно вспоминают братьев Знаменских: самые первые шаги по беговой дорожке у них совпали со сдачей норм этого комплекса. В июне 1931 года Георгий и Серафим впервые попали на стадион московского завода «Серп и молот». И начались их удивительные победы над опытными, признанными бегунами! В спорт пришли талантливые самородки, и это было главной особенностью тех лет. Поистине всенародный, массовый размах физкультурного движения в нашей стране начал приносить плоды рекордами, громкими победами, прославившими на весь мир имена многих спортсменов. Но это был не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности патриота и готовой к выполнению гражданского долга. Комплекс ГТО стал одним из средств начальной подготовки сильных, смелых, выносливых и закалённых бойцов для нужд обороны Родины.

Те, кто учился в школе ещё до распада Советского союза помнят три заветные буквы – ГТО, или «Готов к Труду и Обороне» – программа физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения. В свои времена эта замечательная программа имела свой успех и популярность, но позже она исчезла, искоренилась, ушла на свалку истории как пережиток прошлого, но те, кто её застал, помнят, насколько это было важное и полезное явление. Благодаря этой программе в стране появились свои чемпионы и победители, программа воспитывала и влияла на здоровый образ жизни каждого человека. Программа ГТО позволяла развивать у людей навыки, которые можно применить не только в спорте, но и в реальных условиях.

## **Что такое ГТО?**

Сегодня среди читателей данного пособия, наверное, большинство не застало нормы ГТО. ГТО – это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством и была частью системы патриотического воспитания. Просуществовал ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Сегодня, после 23 лет забвения, ГТО возвращается в школы, в высшие учебные заведения, в жизнь каждого гражданина, занимая важные позиции в качестве показателя успеваемости абитуриента.

## **История ГТО в СССР**

ГТО появилось в 30-х годах прошлого века, но предпосылки его возникновения появились намного раньше, в те времена, когда молодому советскому государству просто были позарез нужны новые, боеспособные кадры. В послереволюционный период наша страна столкнулась с двумя проблемами. Первая – Советский союз на самой заре своего развития оказался окружён со всех сторон идеологически чуждыми государствами. Вторая – гражданская война шла внутри самой страны. Следует также отметить, что даже после окончания гражданской войны ни первая, ни вторая проблема не была решена. Чтобы противостоять противникам как вне, так и внутри страны, нужны были сильные военные. А основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки является спорт. Уже через год после революции Центральным Комитетом был издан декрет, который предполагал обязательное обучение военному делу. Этот декрет и стал основой для развития ряда спортивных организаций. Для ГТО он также стал предпосылкой, и создание этого комплекса было просто делом времени. Военизированный уклон ГТО, акцент на военных видах спорта (таких как лыжные тактические походы, полосы препятствий с заборами с колючей проволокой, метание гранат и стрельба) также обусловлен привязкой к военному делу.

## **Начало программы и её метаморфозы**

Началом программы «Готов к Труду и Обороне» можно считать принятие в 1931 г. программы ГТО, которая состояла из двух частей. Первая часть называлась «Будь готов к труду и обороне СССР», и была ориентирована на школьников средней школы. Здесь было создано 4 возрастных ступени. Вторая часть ГТО была ориентирована не только на школьников старше 16 лет, но и на обычное население, она охватывала три ступени.

С развитием ГТО менялись и нормативы программы, так, спустя три года после создания ГТО, появился комплекс БГТО, который также был изменён в 1940 г. Далее изменения вносились каждые 5 – 8 лет, пока в 1972 г. не был утверждён последний физкультурный комплекс программы. Так, постановлением ЦК партии 17 января 1972 г. было принято 5 ступеней ГТО, для каждой из них были созданы свои требования, каждая ступень имела своё название. Самая первая ступень – «Смелые и ловкие» охватывала детей 10 – 13 лет. Вторая ступень – до 15 лет, третья – от 15 до 18, четвёртая ступень различалась для мужчин и женщин. Для мужской части СССР – 19 – 28 лет и 29 – 39, женщины – до 34 лет. Пятая, последняя ступень ГТО – от 40 до 60 для мужчин и от 35 до 55 – для женщин. Кроме того, в этом же году был принят военно-спортивный комплекс ГТО для военных, который соответствовал четвёртой ступени.

Вместе с развитием ГТО увеличивалось и число людей, занимавшихся спортом. Так, к примеру, за десять лет, с 1931 до 1941 г., число людей, которые сдали нормы ГТО 1 ступени, составляло 6 млн. человек, вторую ступень сдали около 100 тысяч. А уже к 1948 году людей, вовлечённых в спорт, было более 7 миллионов. Эта цифра резко возросла к 1977 г., когда в стране нормы ГТО выполнили более 52 млн. человек.

### **Значки и значкисты**

Ошибочно полагать, что «Готов к Труду и Обороне» – это всего лишь комплекс физической подготовки. Это целая культура, отдельный спорт, со своими чемпионатами, чемпионами, победами и победителями. В ГТО существовали свои награды – серебряный и золотой значок.

И нормативы для этих наград были нешуточные. Так, чтобы получить золотой значок 1 ступени ГТО, мальчику 10–11 лет необходимо было сдать нормативы по целому набору упражнений, к примеру – пробежать 1 км за 7 минут 30 секунд, проехать на велосипеде 5 км за 15 минут, 5 раз подтянуться и пробежать кросс 1 км. На серебряный значок нормативы были немного скромнее, но незначительно. Вместе со ступенью менялись и нормативы, так, к примеру для мужчин 19 – 28 лет необходимо было пробежать километр не за 7 минут, а уже в два раза быстрее – за 3 минуты 10 секунд. Подтягивание на перекладине для этой ступени ГТО как и велосипедную езду – сдавать уже не нужно, зато добавляется стрельба, туристический поход, необходимость иметь разряд по определённому виду спорта. Для последней ступени ГТО нормативы легче, ряд спортивных дисциплин отсутствуют, либо заменены на альтернативные (к примеру бег заменён на спортивную ходьбу, для плавания нет ограничения по времени). Но с другой стороны, много ли людей предпенсионного возраста сегодня могут похвастаться высокими показателями в спорте?



Рис. 2

Также нельзя не отметить, что нормативы ГТО для женщин не очень уж отличались от мужских нормативов. В целом, для сравнения, женские нормативы были на 10% более «щадящими» по сравнению с мужскими показателями.

В структуре ГТО, помимо значков (рис. 2), были удостоверения. Первые значки ГТО были выданы в первый же год существования структуры, их получили 24 тыс. человек. Самым первым значок получил Яков Мельников, конькобежец, который получил бронзу на чемпионате мира в 1923 г. слову, у него, кроме этой победы, было ещё 27 национальных рекордов. С каждым годом число людей, получивших значки, росло. Так, к примеру, к 1932 году значок первой степени получили 465 тысяч человек, а уже через год – в два раза больше. Через десять лет после создания ГТО число людей, получивших золотой значок, составляло 6 миллионов человек. Среди людей, которые получали значки ГТО, были известные звезды спорта и культуры СССР: Аркадий Гайдар, братья Знаменские, Василий Соловьёв-Седой.

Нормы ГТО в течение своей истории изменялись, дополнялись и сокращались, в зависимости от ситуаций в мире, обществе, даже от погоды. К примеру в районах СССР, где не было снега, лыжные пробежки заменялись пешими. В военное время дисциплины ГТО дополнились рядом прикладных соревнований, к примеру, перенос ящика с патронами и лазание по деревьям и шесту. В течение времени сокращалось и количество испытаний. Так, в 1940 году для получения значка 1 степени нужно было пройти 14 испытаний, впоследствии эта цифра сократилась до 9 нормативов.

## Цели и задачи ГТО

Всего можно выделить две главные задачи ГТО – повышение общего уровня здоровья населения и создание определённой прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Почему был выбран именно такой формат? Во-первых, чёткая система нормативов создавала соревновательность. Дети-подростки старались превзойти сразу трёх соперников – во-первых, своих товарищей-участников соревнований, во-вторых, нормативы, указанные в таблице для того, чтобы получить значок. И в-третьих, свои собственные результаты. Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Нормативы развивали все группы мышц, увеличивали выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. Вторая задача – создание группы людей, всегда готовых к обороне государства. Тут задача ГТО – не увеличить потенциал до максимума, а унифицировать всех жителей СССР в плане спортивной подготовки, чтобы каждый мог поднять ящик с патронами, чтобы каждый мог в случае чего перелезть через забор, или проползти под колючей проволокой. В случае военного противостояния важно, чтобы все бойцы были одинаково сильны. В войне нет преимуществ у боксёра, или метателя молота, поэтому комплекс ГТО и не включал эти дисциплины. Зато необходимо чтобы каждый умел плавать, лазать по деревьям, метко стрелять – поэтому в комплексе ГТО такие нормативы были.

Возможно, для многих сегодня удивительно, зачем был нужен ГТО, можно ведь обойтись армейской подготовкой. Такие утверждения не совсем верны. Во времена СССР сильным было не то государство, у которого было больше атомных бомб, подводных лодок или танков. Сильным была та страна, у которой была большая и подготовленная армия. За примером далеко ходить не надо – Финляндия, со своей знаменитой линией Маннергейма. По сути у финнов население примерно равнялось количеству советской армии, но у финнов воевать мог каждый, таким образом, население превратилось в войско. И это войско дало жесточайший отпор советской армии. И таких примеров множество. Дисциплина имеет название «Готов к труду и обороне» – именно обороне, а не нападению. Системы, когда население ведёт борьбу против противника, годятся лишь для оборонительных сценариев. И только для районов, где этому способствует ландшафт, природные и географические условия. Так было в Финской войне, где неприступные берега давали преимущества для войск обороны. Так могло быть и в СССР, где сибирские просторы и топи давали возможность населению вести в случае агрессии боевые действия и иметь преимущество, затянув войну на долгое время, надолго погрузив противника в противостояние. Комплекс ГТО готовил людей к таким сценариям. Дисциплины имели прикладной характер, что немаловажно. Все нормативы ГТО можно было применить на практике, в реальных природных условиях.

## Критика ГТО

Безусловно, систему ГТО можно рассматривать с разных сторон, у неё есть как плюсы, так и минусы. Во-первых, система была достаточно жёсткая, всего две градации. С одной стороны, она подталкивала ребёнка к тому, чтобы «быть как все», с другой стороны – дети абсолютно разные, и всех их под одну линейку ровнять нельзя. Что для одного ребёнка проще простого, для другого окажется крайне сложно. Такая система может разделять детей, делить их на «нормальных» и тех, кто оказался за бортом. В плане пользы для здоровья – здесь тоже могут быть свои минусы. Если рассматривать ГТО как спортивную, а не военную дисциплину, то в этом плане она показывает своё несовершенство. Спорт традиционно делят на профессиональный и аматорский, любительский. В профессиональном спорте есть жёсткие нормативы, в то время как в любительском – каждый сам для себя определяет свои нормативы. В этом плане ГТО сочетает в себе жёсткие нормативы из профессионального спорта и отсутствие полноценной спортивной платформы, как в аматорском. Таким образом, если бы нормы ГТО имели декларативный характер, было бы намного проще и интереснее. Так же, необходимость «сдавать норму» крайне усложняла быт людям, не готовым к профессиональному спорту. Если рассматривать ГТО с точки зрения военной подготовки, жёсткая нормированность здесь также не идёт на руку. Война – это импровизация. В импровизации не бывает репетиций. Одно дело стрелять в мишень, где «яблочко» всегда находится на одинаковом расстоянии, где есть время вдохнуть и выдохнуть перед выстрелом, где мишень всегда напечатана чёрной краской на белом фоне. Абсолютно другое – стрелять в живого человека. И тут система ГТО может показать полную бесполезность, ведь поразить живую цель – быструю, динамичную, а главное живую – может оказаться крайне сложным делом даже для «значкиста». Лазание через заборы, бег с препятствиями тоже могут быть бесполезными в условиях войны. Человек может тысячу раз отработать перепрыгивание через двухметровый забор, а в реальных боевых действиях этого повторить не сумеет, если забор и колючая проволока будут на 10 сантиметров выше, при этом забор будет шататься и скрипеть. Здесь нормированность ГТО окончательно проигрывает. Война – это не спорт, и нормативы здесь бесполезны. Героями становятся не по цветам значка, а по умению ориентироваться в экстремальных условиях, адаптироваться к обстановке и принимать быстрые решения. Кроме того, непонятно, зачем было учитывать ГТО как критерий успеваемости. Возможно более полезным было бы превратить комплекс «Готов к Труд и Обороне» в факультативную дисциплину, или отдельный спорт лишь для тех, кто желает этим заниматься. Тем не менее, это лучше, чем ничего. И с однозначной критикой ГТО выступать нельзя. Как бы там ни было, – это система, которая хоть и не по-

казала, к счастью, себя в полевых условиях, но привила любовь к спорту нескольким поколениям молодёжи.

### **ГТО сегодня**

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня 2013 года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создаётся для того, чтобы увеличить процент населения, который регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Комплекс ГТО вернётся в школы России уже с первого сентября. А в 2015 году он будет уже учитываться как критерий для поступления в ВУЗы. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. Всего же на внедрение полной системы потребуется около четырёх лет. На реализацию планируется потратить около полутора миллиардов рублей, они будут взяты из тех денег, которые остались после Олимпиады в Сочи. Президент России Владимир Путин отметил, что комплекс ГТО в данном случае будет прививать детям спортивные навыки и любовь к физкультуре. Но будет ли так на самом деле – мы увидим через время.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»**

---

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путём увеличения количества спортивных клубов.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»

---

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

- I ступень: 1–2 классы (6 – 8 лет);
- II ступень: 3–4 классы (9–10 лет);
- III ступень: 5–6 классы (11–12 лет);
- IV ступень: 7 – 9 классы (13 – 15 лет);
- V ступень: 10–11 классы, среднее профессиональное образование (16–17 лет);
- VI ступень: 18 – 29 лет;
- VII ступень: 30 – 39 лет;
- VIII ступень: 40 – 49 лет;
- IX ступень: 50 – 59 лет;
- X ступень: 60 – 69 лет;
- XI ступень: 70 лет и старше.

Комплекс состоит из следующих частей:

– первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

– вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

**Нормативно-тестирующая часть** Комплекса состоит из трёх основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

**Виды испытаний (тесты) и нормативные требования** включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в Государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (прил. П1).

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.
- испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (прил. П3). Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в прил. П4.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

**Оценка уровня знаний и умений** в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

**Рекомендации к недельному двигательному режиму** предусматривают минимальный объём различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса. Раздел разработан в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к условиям организации обучения в образовательных организациях и процессу трудовой деятельности.

**Спортивная часть Комплекса** включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс (прил. П2).

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

## ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»

---

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесёнными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодёжной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса). Лицам, принявшим участие в тестировании, но не выполнившим нормативы на бронзовый знак отличия, вручается знак Комплекса – «Участник».

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

## **СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»**

---

Координацию деятельности по организации введения Комплекса осуществляет федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, органы исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления.

Ресурсное обеспечение апробации, внедрения и реализации Комплекса осуществляется заинтересованными федеральными органами исполнительной власти в пределах бюджетных ассигнований, предусмотренных им в федеральном бюджете на соответствующий финансовый год и плановый период.

Органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации рекомендуется осуществлять ресурсное обеспечение апробации, внедрения и реализации Комплекса за счёт бюджетных ассигнований, предусмотренных им в бюджетах субъектов Российской Федерации на соответствующий финансовый год и плановый период.

Финансовое обеспечение Комплекса также может осуществляться за счёт внебюджетных источников.

## **О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) (Указ президента Российской Федерации)**

---

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) начиная с 2015 г., представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) обеспечить до 1 августа 2014 г. разработку и принятие нормативных правовых актов, направленных на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на федеральном, региональном и местном уровнях.

4. Установить, что реализация мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется федеральными органами исполнительной власти и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в пределах бюджетных ассигнований, предусматриваемых указанным органам соответственно в федеральном бюджете и в бюджетах субъектов Российской Федерации.

5. Министерству спорта Российской Федерации:

а) осуществлять координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Рос-

сийской Федерации по реализации мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) представить в установленном порядке предложения о внесении в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» изменений, связанных с введением в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6. Рекомендовать высшим должностным лицам (руководителям высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации:

а) определить органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, ответственные за поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) разработать и по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации и утвердить до 1 августа 2014 г. региональные планы мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

7. Настоящий Указ вступает в силу со дня его официального опубликования.

Президент Российской Федерации

**В. Путин**

**ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ О ВСЕРОССИЙСКОМ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)  
(Постановление от 11 июня 2014 г. № 540, Москва)**

---

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

1. Утвердить прилагаемое Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления при формировании проектов бюджетов на очередной финансовый год и плановый период предусматривать финансовое обеспечение расходов на реализацию мероприятий, предусмотренных планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Председатель Правительства  
Российской Федерации

**Д. Медведев**

УТВЕРЖДЕНО  
постановлением Правительства  
Российской Федерации  
от 11 июня 2014 г. № 540

## ПОЛОЖЕНИЕ

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

#### **I. Общие положения.**

1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основы системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации (далее – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс).

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее – возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по трём уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (далее – нормативы).

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учёт региональных особенностей и национальных традиций.

#### **II. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.**

5. Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение ответственности в осуществлении физического воспитания населения.

6. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путём увеличения количества спортивных клубов.

### **III. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.**

7. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

первая ступень – от 6 до 8 лет;

вторая ступень – от 9 до 10 лет;

третья ступень – от 11 до 12 лет;

четвёртая ступень – от 13 до 15 лет;

пятая ступень – от 16 до 17 лет;

шестая ступень – от 18 до 29 лет;

седьмая ступень – от 30 до 39 лет;

восьмая ступень – от 40 до 49 лет;

девятая ступень – от 50 до 59 лет;

десятая ступень – от 60 до 69 лет;

одиннадцатая ступень – от 70 лет и старше.

8. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

а) виды испытаний (тесты) и нормативы;

б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

в) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образо-

вания и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

9. Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

- а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

10. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

11. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

12. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

13. Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определённых ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

14. Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

15. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

16. Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объём различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

17. Спортивная часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса направлена на привлечение граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом с учётом половых и возрастных групп с целью выполнения нормативов и получения массовых спортивных разрядов, включает нормативы, требования и условия их выполнения для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Виды многоборий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

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

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

19. К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведённого в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённым Министерством здравоохранения Российской Федерации.

20. Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том

числе по национальным, военно-прикладным видам спорта (дисциплинам), а также по наиболее популярным в молодёжной среде видам спорта.

21. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура».

22. Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях в области физической культуры и спорта, наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которые учитываются образовательными организациями при приёме на основании порядка учёта индивидуальных достижений, установленных правилами, утверждаемыми образовательными организациями самостоятельно.

23. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия в порядке, установленном Министерством образования и науки Российской Федерации.

24. Подготовка к выполнению и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса различными возрастными группами могут осуществляться в рамках мероприятий международного движения «Спорт для всех», а также предусматривать проведение мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса совместно с мероприятиями общероссийского движения «Спорт для всех», проводимых на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.

25. Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов в ходе мероприятий, проводимых работодателем. Рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов для лиц, осуществляющих трудовую деятельность, утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Работодатель вправе поощрять в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

26. Для выполнения государственных требований к оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в субъектах Российской Федерации создаются центры тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Порядок создания и положение об указанных центрах тестирования утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством обороны Российской Федерации в части тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц, обучающихся в подведомственных

ему образовательных учреждениях, и соответствующего гражданского персонала.

27. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта включают физкультурные и спортивные мероприятия, предусматривающие выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов.

28. Координацию деятельности по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса осуществляет Министерство спорта Российской Федерации.

29. Информационное обеспечение внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса осуществляет Министерство спорта Российской Федерации.

30. Учёт данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов осуществляется в порядке и по форме федерального статистического наблюдения за реализацией Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которые утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

Физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студентов, ибо она представляет собой неотъемлемую часть общечеловеческой культуры, является областью удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, обеспечивает методы и средства реализации стратегической задачи становления гармонической личности – её физического совершенства, играет одну из первостепенных ролей в решении проблемы развития и рационального использования свободного времени.

Физическая подготовленность выступает не только как личностная, но и как социальная ценность. Физическое совершенство отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которая позволяет ему наиболее полно реализовать свои творческие возможности. Поэтому физическое совершенство является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлекаются студенты в процессе физического воспитания, будучи конкретной, на себя направленной деятельностью индивида, является одним из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей.

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивающаяся на её основе, переносится на другие сферы жизнедеятельности – общественно-политическую, учебную, трудовую и т.д. Кроме того, в физической культуре социальная активность выступает как целостный процесс распределения и опредмечивания. Включаясь в физкультурно-спортивную деятельность, студент не обособляет эти процессы, как в других сферах деятельности. При занятиях физической культурой одновременно происходит превращение социального опыта в свойства человека (распредмечивание) и превращение сущностных сил человека во внешний результат (опредмечивание). Такой целостный характер физкультурно-спортивной деятельности и её общедоступность делают её мощным средством повышения социальной активности молодёжи.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включённых в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определённый стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюда-

ется развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удаётся самоконтроль.

Эти данные подчёркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

---

1. **О всероссийском** физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне (ГТО) : Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172.
2. **Агеевец, В. У.** Организация физической культуры / В. У. Агеевец, Т. М. Каневец. – Москва, 1986.
3. **Физическая** культура и советский образ жизни / К. В. Адамсон, М. Х. Титма, М. А. Арвисто, А. С. Чесноков. – Москва, 1982.
4. **Бальсевич, В. К.** Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – Москва, 1988.
5. **Богданова, М. В.** Вам, молодым / М. В. Богданова. – Москва, 1988.
6. **Булич, Э. Г.** Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. – Москва, 1986.
7. **Виленский, М. Я.** Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе / М. Я. Виленский. – Москва, 1982.
8. **Вилькин, Я. Р.** Организация работы по массовой физической культуре и спорту / Я. Р. Вилькин, Т. М. Каневец. – Москва, 1985.
9. **Волков, В. М.** Человек и бег / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер. – Москва, 1987.
10. **Лаптев, А. П.** Гигиена массового спорта / А. П. Лаптев. – Москва, 1984.
11. **Латышкевич, Л. А.** Каникулы – пора спортивная / Л. А. Латышкевич, В. С. Матяжов, А. А. Шевченко. – Киев, 1981.
12. **Матяжов, В. С.** Студенческий лагерь отдыха и спорта / В. С. Матяжов. – Львов, 1980.
13. **Мотылянская, Р. Е.** Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р. Е. Мотылянская, Л. А. Ерусалимский. – Москва, 1980.
14. **Наш друг бег** / сост. С. Б. Шенкман. – Москва, 1976.
15. **Платонов, В. Н.** Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев, 1984.
16. **Теория и методика** физического воспитания / под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – Москва, 1976.
17. **Физическая культура:** Общесоюзная базисная учебная программа для высших учебных заведений / Государственный комитет СССР по народному образованию, Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. – Москва, 1990.
18. **Физическое воспитание** / под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – Москва, 1983.
19. **Юшкевич, Т. П.** Тренажеры в спорте / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов. – Москва, 1989.
20. **Янсон, Л. О.** Женская гимнастика в вузе / Л. О. Янсон. – Тарту, 1975.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### III. НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»

V СТУПЕНЬ (юноши и девушки 10–11 классов, среднее профессиональное образование, 16–17 лет)

#### III.1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный 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) или на 3 км (мин., с)	9,20 15,10	8,50 14,40	7,50 13,10	11,50 –	11,20 –	9,50 –
3.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	360 200	380 210	440 230	310 160	320 170	360 185

*Обязательные испытания (тесты)*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	–	–	–
	или рывок гири (количество раз)	15	25	35	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	–	–	–	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+6

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	27 –	32 –	38 –	– 13	– 17	– 21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., с) или на 5 км (мин., с) или кросс на 3 км по пересечённой местности* или кросс на 5 км по пересечённой местности*	– 25,40 – Без учёта времени	– 25,00 – Без учёта времени	– 23,40 – Без учёта времени	19,15 – Без учёта времени	18,45 – Без учёта времени	17,30 – Без учёта времени
9.	Плавание на 50 м (мин., с)	Без учёта времени	Без учёта времени	0,41	Без учёта времени	Без учёта времени	1,10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	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	В соответствии с возрастными требованиями					
	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.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения – в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по лёгкой атлетике, плаванью, 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 соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов.

## III.2. Виды испытаний (тесты) и нормы

## МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 – 24			25 – 29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
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.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	380	390	430	–	–	–
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири (количество раз)	9	10	13	9	10	12
		20	30	40	20	30	40

## Обязательные испытания (тесты)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)							
		18 – 24				25 – 29			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
5.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10		
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>									
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37		
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., с) или кросс на 5 км по пересечённой местности *	26,30	25,30	23,30	27,00	26,00	24,00		
8.	Плавание на 50 м (мин., с)	Без учёта времени							
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	0,43	25

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 – 24		25 – 29			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	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	В соответствии с возрастными требованиями					
	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.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 – 24			25 – 29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<i>Обязательные испытания (тесты)</i>							
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.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	270	290	320	–	–	–
4.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	15	20	10	15	20
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	10	12	14	10	12	14
		34	40	47	30	35	40

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)								
		18 – 24				25 – 29				
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
6.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13			
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>										
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19			
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., с) или на 5 км (мин., с) или кросс на 3 км по пересечённой местности *	20.20 37.00 Без учёта времени	19.30 35.00 Без учёта времени	18.00 31.00 Без учёта времени	21.00 38.00 Без учёта времени	20.00 36.00 Без учёта времени	18.00 32.00 Без учёта времени			
9.	Плавание на 50 м (мин., с)	Без учёта времени	Без учёта времени	1.10	Без учёта времени	Без учёта 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			

Продолжение табл. III.2

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 – 24			25 – 29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	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	В соответствии с возрастными требованиями					
	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 беснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** – в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом и специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### **3. Рекомендации к недельному двигательному режиму**

#### **Мужчины и женщины 18 – 24 лет** (не менее 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	180
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по лёгкой 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 соревнованиях	Не менее 210
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов.

**Мужчины и женщины 25 – 29 лет**  
(не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) или трудовой деятельности (производственная физкультура)	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно- и профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 120

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов.

**П2. СПОРТИВНАЯ ЧАСТЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»**

**П.2.1. Программы летних многоборий. Разрядные нормативы для мужчин и женщин**

Программы/спортивные разряды		КМС	I	II	III
<b>Пятиборья:</b>					
1. Бег 100 м; метание гранаты (700/500 г); стрельба 10 выстрелов стоя с руки; плавание 100 м; бег 3000 м (муж.) / 2000 м (жен.)	330	270	200	130	
2. Бег 100 м; силовая гимнастика; стрельба 10 выстрелов стоя с руки; плавание 100 м; бег 3000 м (муж.) / 2000 м (жен.)	330	270	200	130	
3. Бег 60 м; метание мяча или гранаты; стрельба (5 выстрелов, I-III или II-VP); плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	330	270	200	130	
<b>Четырёхборья:</b>					
1. Бег 60 м; стрельба 10 выстрелов стоя с руки; плавание 100 м; бег 2000 м (муж.) / 1000 м (жен.)	270	220	160	110	
2. Бег 100 м; стрельба 10 выстрелов стоя с руки; плавание 100 м; бег 3000 м (муж.) / 2000 м (жен.)	270	220	160	110	

Продолжение табл. П2.1

Программы/спортивные разряды	КМС	I	II	III
3. Бег 100 м; метание гранаты (700/500 г); плавание 100 м; бег 3000 м (муж.) / 2000 м (жен.)	270	220	160	110
4. Бег 60 м; стрельба (5 выстрелов, I-III или II-ВП); плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	270	220	160	110
5. Бег 60 м или 100 м; силовая гимнастика; стрельба 5 выстрелов с опорой локтей о стол или стойку; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	–	220	160	110
<b>Троеборья:</b>				
1. Бег 100 м; плавание 100 м; бег 3000 м (муж.) / 2000 м (жен.)	205	170	130	90
2. Плавание 100 м; стрельба 10 выстрелов стоя с руки; бег 3000 м (муж.) / 2000 м (жен.)	205	170	130	90
3. Стрельба (5 выстрелов, I-III или II-ВП); силовая гимнастика; бег 1000 м или 2000 м	205	170	130	90
4. Бег 60 м или 100 м; силовая гимнастика; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	205	170	130	90
5. Бег 60 м; плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	205	170	130	90
6. Силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	–	170	130	90
7. Стрельба 5 выстрелов стоя с опорой локтей о стол или стойку; плавание 25 м или 50 м, бег 500 м, 1000 м или 2000 м	–	170	130	90
8. Стрельба (5 выстрелов, I-III или II-ВП); рывок гири; бег 1000 м (муж.)	–	170	130	90

Программы/спортивные разряды	КМС		
	I	II	III
<b>Двоборья:</b>			
1. Силовая гимнастика; бег 500 м или 1000 м (жен.) / 500 м, 1000 м или 2000 м (муж.)	–	100	70
2. Стрельба 5 выстрелов стоя с опорой локтей о стол или стойку; бег 500 м или 1000 м (жен.) / 500 м, 1000 м (муж.)	–	100	70
3. Плавание 25 м или 50 м; бег 500 м, 1000 м или 2000 м	–	100	70
4. Рывок гири; бег 1000 м (муж.)	–	100	70
Минимальное количество очков	40	25	20

### Программы зимних многоборий. Разрядные нормативы для мужчин и женщин

Программы/спортивные разряды	КМС		
	I	II	III
<b>Троеборья:</b>			
1. Стрельба 10 выстрелов стоя с руки; силовая гимнастика; лыжные гонки 10 км (муж.) / 5 км (жен.)	205	170	130
2. Стрельба (5 выстрелов, I-III или II-ВП); силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км (муж.) / 3 км (жен.)	205	170	130
3. Стрельба 5 выстрелов стоя с опорой локтей о стол или стойку; силовая гимнастика; лыжные гонки 3 км, 2 км (муж.) / 2 км (жен.)	–	130	90

Программы/спортивные разряды	КМС		
	I	II	III
<b>Двоборья:</b>			
1. Силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км или 3 км (муж.) / 3 км или 2 км (жен.)	–	90	60
2. Стрельба 5 выстрелов стоя с опорой локтей о стол или стойку, лыжные гонки 5 км, 3 км или 2 км (муж.) / 3 км или 2 км (жен.)	–	90	60
3. Рывок гири; лыжная гонка 5 км, 3 км или 2 км (муж.)	–	90	60
Минимальное количество очков	40	30	25

**Программы летних многоборий. Разрядные нормативы для юношей и девушек**

Программы/спортивные разряды	I юн.			2 юн.			3 юн.		
	I	II	III	I юн.	2 юн.	3 юн.	I юн.	2 юн.	3 юн.
<b>Пятиборья:</b>									
1. Бег 60 м; плавание 50 м; стрельба 10 выстрелов стоя с руки; метание мяча 140 г; бег 1000 м или 2000 м	320	270	210	180	150	120			
2. Бег 60 м; плавание 50 м; стрельба 5 выстрелов сидя с опорой локтей; метание мяча 140 г; бег 1000 м или 2000 м	320	270	210	180	150	120			
3. Бег 30 м; плавание 25 м; силовая гимнастика; метание мяча 140 г; бег 1000 м или 1500 м	–	270	210	180	150	120			

Программы/спортивные разряды	I	II	III	1 юн.	2 юн.	3 юн.
<b>Четырѐхборья:</b>						
1. Бег 60 м; стрельба 5 выстрелов сидя с опорой локтей; плавание 50 м; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	270	220	180	150	120	100
2. Бег 60 м; силовая гимнастика; стрельба 5 выстрелов сидя с опорой локтей; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	270	220	180	150	120	100
3. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м; метание мяча 140 г; бег 1000 м	–	220	180	150	120	100
4. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	–	220	180	150	120	100
<b>Троеборья:</b>						
1. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м; бег 1000 м	–	180	150	120	100	80
2. Стрельба 5 выстрелов сидя или стоя с опорой локтей; плавание 50 м; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	–	180	150	120	100	80
3. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; бег 1000 м	–	180	150	120	100	80
4. Стрельба 5 выстрелов сидя или стоя с опорой локтей; силовая гимнастика; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	–	180	150	120	100	80

Продолжение табл. П2.1

Программы/спортивные разряды	I	II	III	1 юн.	2 юн.	3 юн.
5. Силовая гимнастика; метание мяча 140 г; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	–	180	150	120	100	80
6. Силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	–	180	150	120	100	80
7. Силовая гимнастика; игра в мини-футбол или мини-баскетбол; бег 1000 м	–	180	150	120	100	80
<b>Двоборья:</b>						
1. Силовая гимнастика; бег 1000 м	–	–	–	100	80	60
2. Стрельба 5 выстрелов сидя или стоя с опорой локтей; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	–	–	–	100	80	60
3. Плавание 25 м или 50 м; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	–	–	–	100	80	60
4. Игра в мини-футбол или мини-баскетбол; бег 1000 м	–	–	–	100	80	60
Минимальное количество очков	50	40	30	30	30	20

## П2.2. Программы зимних многоборий. Разрядные нормативы для юношей и девушек

Программы/спортивные разряды	I	II	III	1 юн	2 юн	3 юн
<b>Троеборья:</b>						
1. Стрельба 10 выстрелов стоя с руки; силовая гимнастика; лыжная гонка 5 км или 3 км (юн.) / 3 км или 2 км (дев.)	210	180	150	120	100	80
2. Стрельба 5 выстрелов сидя или стоя с опорой локтей; силовая гимнастика; лыжная гонка 3 км или 2 км (юн.) / 3 км или 2 км (дев.)	210	180	150	120	100	80
3. Силовая гимнастика; игра в мини-футбол или мини-баскетбол; лыжная гонка 3 км или 2 км или 1 км (юн., дев.)	–	180	150	120	100	80
<b>Двоеборья:</b>						
1. Силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км, 3 км, 2 км или 1 км (юн.) / 3 км, 2 км или 1 км (дев.)	–	140	120	100	80	60
2. Стрельба 5 выстрелов сидя или стоя с опорой локтей; лыжные гонки 5 км, 3 км или 2 км (юн.) / 3 км или 2 км (дев.)	–	140	120	100	80	60
3. Игра в мини-футбол или мини-баскетбол; лыжная гонка 3 км или 2 км или 1 км (юн., дев.)	–	140	120	100	80	60
Минимальное количество очков	50	40	30	30	30	20

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

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

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

**1. Челночный бег 3 ×10 м**

Челночный бег (рис. ПЗ.1) проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

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

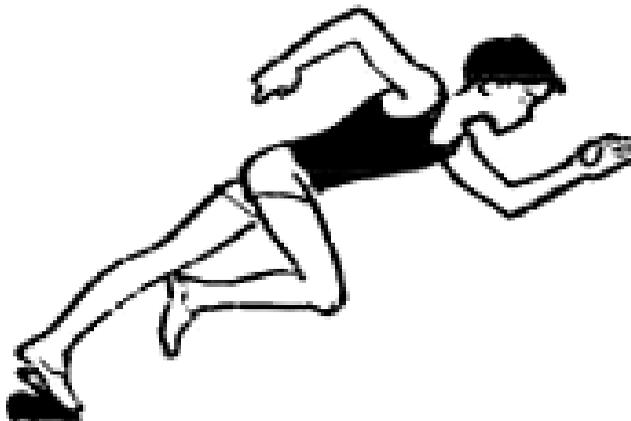


Рис. ПЗ.1. Челночный бег

## 2. Бег на 30, 60, 100 м

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

## 3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км

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

## 4. Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу (рис. ПЗ.2).

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

## 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён.



Рис. ПЗ.2. Прыжок в длину с места (Начало)

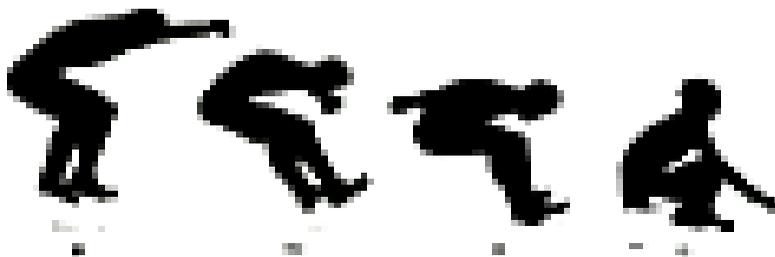


Рис. ПЗ.2. Окончание

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

*Ошибки:*

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

**6. Прыжок в длину с разбега (рис. ПЗ.3)**

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

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

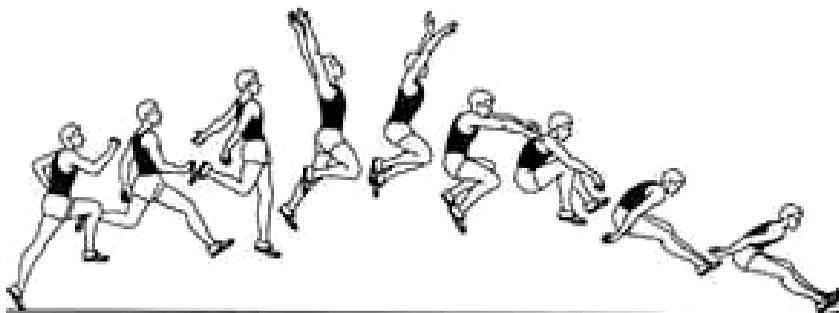


Рис. ПЗ.3. Прыжок в длину с разбега

## 7. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине с указанием мышц, работающих в данном упражнении

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

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

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

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

*Ошибки:*

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

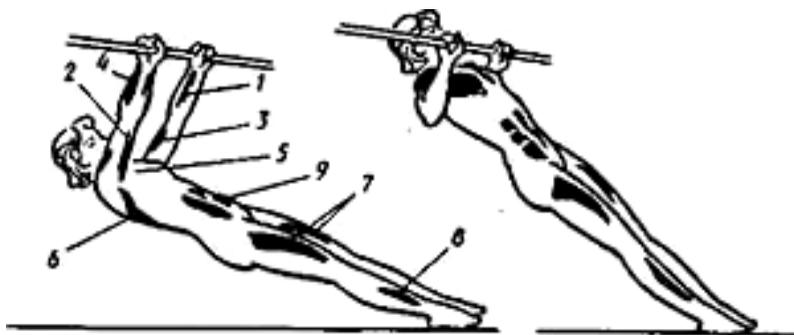


Рис. ПЗ.4. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

## 8. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе (рис. ПЗ.5).

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

*Ошибки:*

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) одновременное сгибание рук.

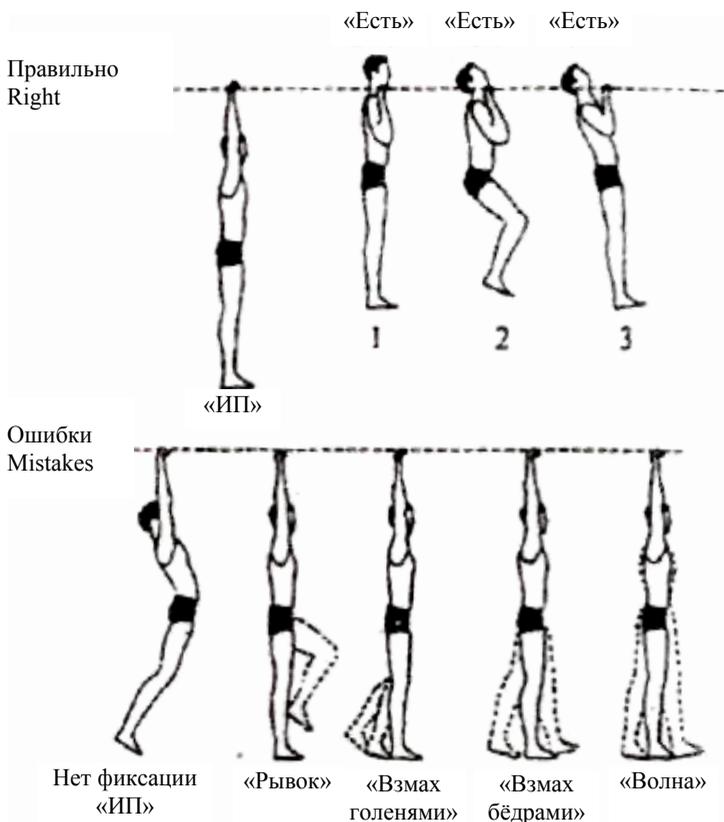


Рис. ПЗ.5. Подтягивание из виса на высокой перекладине

## 9. Рывок гири

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

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

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой (рис. ПЗ.6). Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа её в верхнем положении не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъём после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

*Запрещено:*

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъём гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

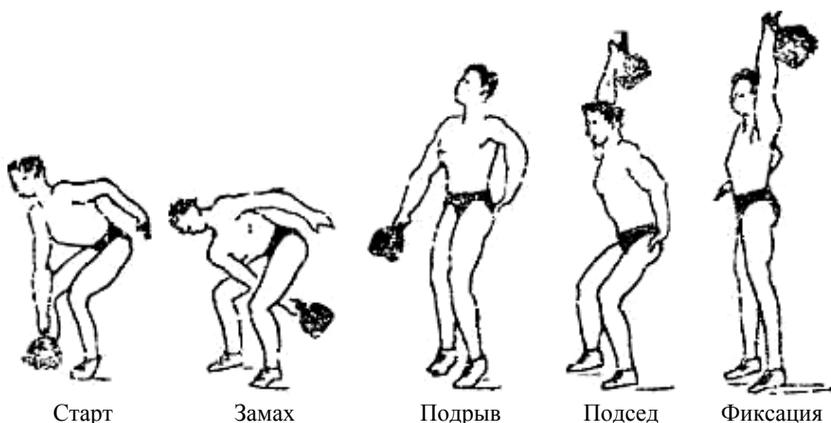


Рис. ПЗ.6. Рывок гири

*Ошибки:*

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- 3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 4) выход за пределы помоста.

### **10. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу**

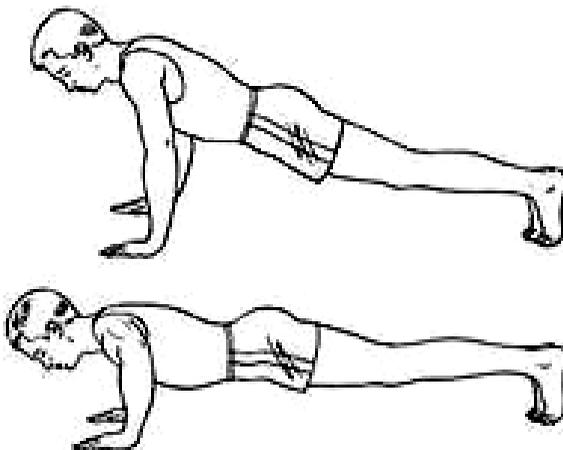
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры (рис. ПЗ.7).

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

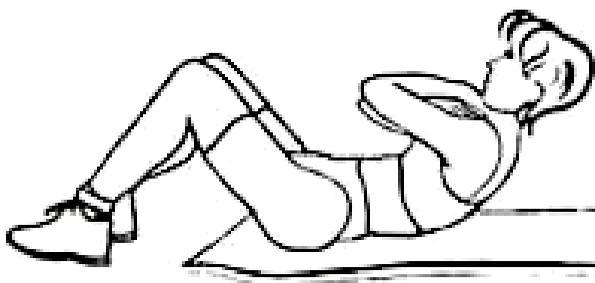
Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

*Ошибки:*

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



**Рис. ПЗ.7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу**



**Рис. ПЗ.8. Поднимание туловища из положения лёжа на спине**

### **11. Поднимание туловища из положения лёжа на спине**

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине, руки за головой, локти вперёд, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу (рис. ПЗ.8).

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

*Ошибки:*

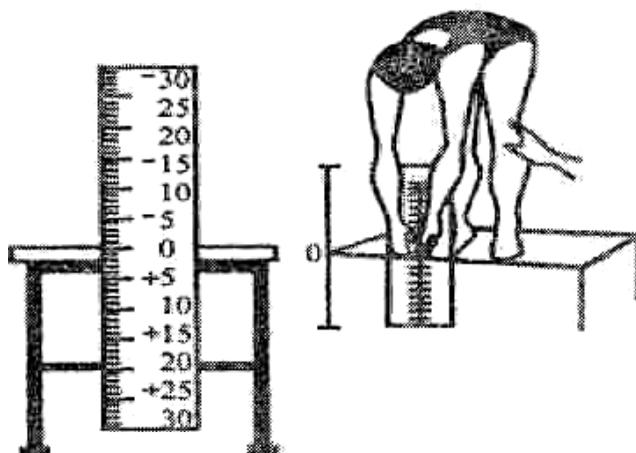
- 1) отсутствие касания локтями бёдер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

### **12. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье**

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10...15 см (рис. ПЗ.9).

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

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



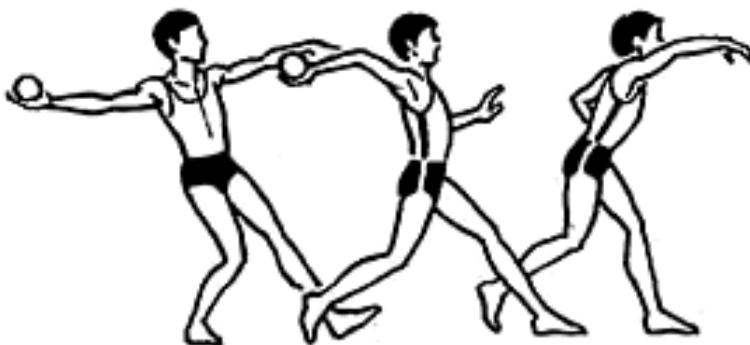
**Рис. ПЗ.9. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье**

*Ошибки:*

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

### **13. Метание теннисного мяча в цель**

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола (рис. ПЗ.10).



**Рис. ПЗ.10. Метание теннисного мяча в цель**

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

#### 14. Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников (рис. ПЗ.11).

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

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

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

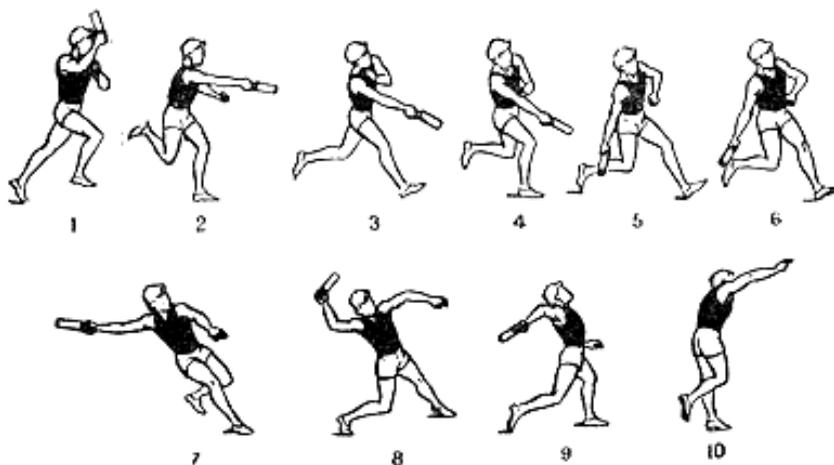


Рис. ПЗ.11. Метание спортивного снаряда на дальность

### 15. Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах 25 или 50 м и специально оборудованных местах на водоёмах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише (рис. ПЗ.12).

*Запрещено:*

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;
- 3) при плавании на 50 м поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.



Рис. ПЗ.12. Виды плавания

### 16. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом (рис. ПЗ.13). Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821–10).

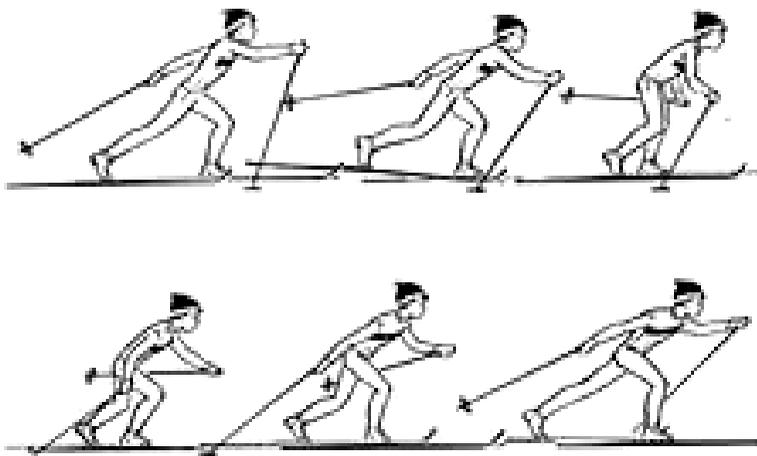


Рис. ПЗ.13. Бег на лыжах

17. Кросс по пересечённой местности на 1, 2, 3, 5 км

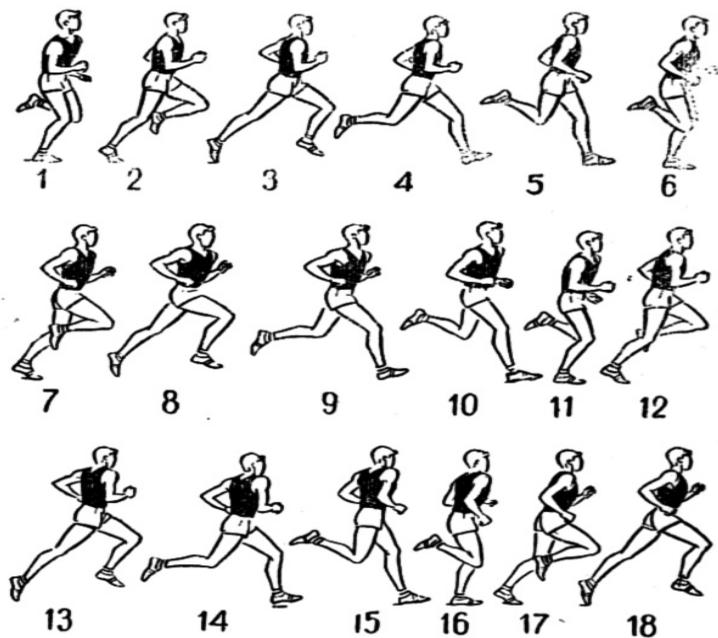


Рис. ПЗ.14. Бег на длинные дистанции

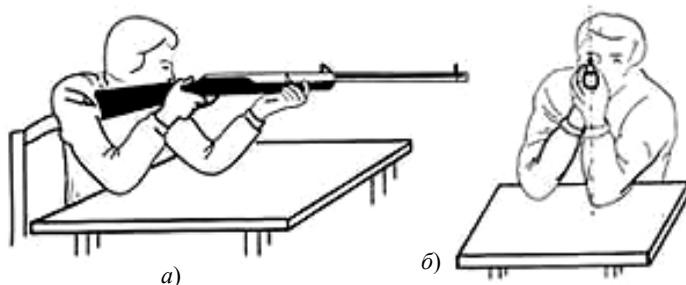
Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве (рис. ПЗ.14).

### **18. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия**

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов – 3 пробных, 5 зачётных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку – 3 мин (рис. ПЗ.15).

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

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



**Рис. П.3.15. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия**

### **19. Туристский поход с проверкой туристских навыков**



**Рис. ПЗ.16. Туристский поход**

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII–IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV–V, VII ступеней – 10 км, VI ступени – 15 км (рис. ПЗ.16).

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.

После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдаётся в контролируемую организацию.

#### **П4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), ВХОДЯЩИХ ВО ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»**

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

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

– подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;

– сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

– рывок гири;

– поднимание туловища из положения лёжа на спине.

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

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

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

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному–двум наименее энергоёмким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролёры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Введение .....	3
История развития «Готов к Труду и Обороне (ГТО)» в СССР .....	10
Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к Труду и Обороне (ГТО)» .....	25
Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне (ГТО)» .....	26
Организация работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне (ГТО)» .....	29
Структура управления и ресурсное обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне (ГТО)» .....	30
О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Указ Президента Российской Федерации) .....	31
Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО) (Постановление от 11 июня 2014 г. № 540) .....	33
Заключение .....	40
Список литературы .....	42
Приложение .....	43
П1. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне (ГТО)» .....	43
П2. Спортивная часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне (ГТО)» .....	56
П3. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к Труду и Обороне (ГТО)» .....	63
П4. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к Труду и Обороне (ГТО)» .....	77

Учебное издание

ГРИДНЕВ Валерий Алексеевич  
ШПАГИН Сергей Владимирович

# НОВЫЙ КОМПЛЕКС ГТО В ВУЗе

Учебное пособие

Редактор И. В. Калистратова  
Инженер по компьютерному макетированию М. Н. Рыжкова

**ISBN 978-5-8265-1375-0**



9 785826 513750

Подписано в печать 23.01.2015.  
Формат 60 × 84/16. 4,65 усл. печ. л.  
Тираж 100 экз. (1-й з-д 40 шт.). Заказ № 27

Издательско-полиграфический центр  
ФГБОУ ВПО «ТГТУ»  
392000, г. Тамбов, ул. Советская, 106, к. 14.  
Тел./факс (4752) 63-81-08, 63-81-33.  
E-mail: izdatelstvo@admin.tstu.ru