

## Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является программной и нормативной основой физического воспитания в Российской Федерации. Введён в действие в 2014 году. Предназначен для оценки физической подготовленности населения России в возрасте от 6 до 70 лет и старше. Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней, каждая из которых соответствует определенной возрастной группе.

Виды испытаний делятся на обязательные и по выбору. Девочкам и мальчикам 11-12 лет предназначена 3 ступень комплекса ГТО. В зависимости от продемонстрированных результатов, участник награждается золотым, серебряным или бронзовым знаком отличия. Для получения золотого знака отличия необходимо выполнить 4 обязательных и 4 испытаний по выбору, а для получения серебряного и бронзового знаков отличия необходимо выполнить 4 обязательных и 3 испытаний по выбору.

### Что такое ГТО



ГТО («Готов к труду и обороне») — программа физкультурной подготовки, которая была создана в СССР в 1931 году и существовала до 1991 года. В 2014 году президент подписал указ о ее возрождении. Главная задача ГТО — мотивировать россиян больше заниматься спортом. Участникам, которые успешно сдали спортивные нормативы, выдают знак отличия — бронзовый, серебряный или золотой значок.

### ГТО в школе

#### Зачем это нужно

Авторы проекта рассчитывают, что благодаря ГТО больше граждан в стране будут заниматься спортом регулярно и вести здоровый образ жизни, вырастет количество спортклубов. По статистике, число россиян, которые систематически занимаются спортом, действительно увеличивается: с 34,2% в 2017 году, со слов министра спорта России Павла Колобкова, до 51,5% в январе 2023 года, по данным ВЦИОМ. Как сильно на это повлиял комплекс ГТО — неизвестно. Единственные, кто имеет финансовую выгоду от сдачи норм, — это студенты и учащиеся колледжей, техникумов и училищ: за золотой значок им могут назначить повышенную стипендию.

## **Нормативы ГТО**

Чтобы получить значок «Готов к труду и обороне», нужно пройти тесты, которые с 23 марта 2023 года поделены на 18 возрастных ступеней. С первой по шестую — для школьников 6—7, 8—9, 10—11, 12—13, 14—15 и 16—17 лет; остальные двенадцать — для взрослых 18—19, 20—24, 25—29, 30—34, 35—39, 40—44, 45—49, 50—54, 55—59, 60—64, 65—69 и старше 70 лет. Нормативы для мужчин сложнее нормативов для женщин. В тесты входит 13 видов спортивных упражнений: бег, плавание, подтягивания на перекладине, стрельба и другие. Часть упражнений обязательна, часть можно выбрать из предложенных. Регионы могут включить в нормативы еще два вида тестов — например, национальные виды спорта или популярные в этой местности спортивные дисциплины.

## **Кто может сдавать ГТО**

Минимальный возраст участника — шесть лет, верхний предел не ограничен. Участвовать в испытании могут не только граждане России, но и иностранцы с временной регистрацией или видом на жительство. Участник должен получить медицинский допуск — без справки из поликлиники к сдаче тестов не допустят.

## **Как и где сдавать**

Чтобы пройти тестирование, надо зарегистрироваться на сайте ГТО и подать заявку на прохождение тестирования в личном кабинете. Для подтверждения личности нужен скан паспорта. После рассмотрения заявки в личный кабинет придет уведомление, где и когда пройдет испытание.

Нормативы сдают в специальных центрах тестирования, адрес ближайшего можно узнать в личном кабинете на сайте ГТО. Обычно это крупный спорткомплекс, бассейн или стрельбище.

Участники обычно выполняют три-четыре вида нормативов за день. Сразу все пройти не получится. Участников может быть много, а некоторые дисциплины придется сдавать в разных местах: плавание — в бассейне, стрельбу — на стрельбище, бег — на стадионе. Процедуру разрешают растянуть на год: школьникам — с июля по июнь, взрослым — с января по декабрь. Для выполнения каждого норматива дается только одна попытка. Пересдать можно не раньше чем через две недели.

Значок «Готов к труду и обороне» выдают не сразу: оформление документов и изготовление наград занимают два — три месяца. Вручают знаки отличия раз в квартал на торжественной церемонии