

**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 населения (далее - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс).
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к **уровню физической населения**.
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 **испытаний (тестов)** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням **сложности**, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (далее – **нормативы, испытаний (тесты)**).
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:
  - а) добровольность и доступность;
  - б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
  - в) обязательность медицинского контроля;
  - г) учет 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 преемственности в осуществлении 2

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 **населения**;
  - 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 путем 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;

четвертая 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 испытаний (тестов), рекомендаций к недельной двигательной активности. 3**

**Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.**

**9. Оценка уровня физической подготовленности населения, осуществляется по итогам выполнения установленного количества испытаний (тестов), позволяющих:**

**а) определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;**

**б) оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств, знаний, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.**

10. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) 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 степенями 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 **испытаний (тестов)**, определенных степеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого, **форма бланка удостоверения к которому** утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

**Порядок награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов), соответствующими знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса утверждается Министерством спорта Российской Федерации.**

#### **Федерации.**

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

#### **15. утратил силу.**

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

**17. Присвоение спортивных разрядов по спортивным дисциплинам видов спорта, включенным во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, осуществляется в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.**

18. Порядок организации и проведения тестирования **по выполнению нормативов испытаний (тестов)** утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

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

19. К выполнению нормативов **испытаний (тестов)** допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с **порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)**, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить **нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.**

20. Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс на региональном уровне 2 вида испытаний

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

## 21. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении 5

нормативов **испытаний (тестов)** 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 приеме на основании порядка учета 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 испытаний (тестов) различными возрастными группами могут осуществляться в рамках реализации мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта среди всех возрастных и социальных групп населения и проводимых на муниципальном, региональном и федеральном уровнях, в том числе общественными и физкультурно-спортивными организациями.**

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

**26. В целях проведения тестирования выполнения нормативов испытаний (тестов) в субъектах Российской Федерации создаются Центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов).** Порядок создания и положение об указанных центрах тестирования утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством обороны Российской Федерации в части **тестирования граждан**, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц, обучающихся в подведомственных ему образовательных организациях и лиц гражданского персонала воинских формирований.

### 26.1. Центры тестирования по выполнению нормативов испытаний 6

(тестов), в том числе физкультурно-спортивные клубы, вправе осуществлять оказание консультационной помощи населению 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) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

27. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований включают физкультурные и спортивные мероприятия, предусматривающие выполнение видов испытаний (тестов).

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. Учет данных о **результатах** выполнении **нормативов** испытаний (тестов) осуществляется по форме федерального статистического наблюдения за реализацией Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которая утверждается **Федеральной службой государственной статистики** в установленном ею порядке.