

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

Одна из целей программы — модернизация школьного спорта. Но [в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»](#) сказано, что «выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется добровольно». Минобрнауки выпустило [методические рекомендации](#), где подчеркивается, что поставить двойку за невыполнение нормативов нельзя. Но руководство школ ориентируется на нормативы при составлении учебной программы по физкультуре.

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.

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.

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.