**ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)** — разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России. Регулируется «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)». Координацию деятельности осуществляет Министерство спорта. Вводится в действие с 1 сентября 2014 года, восстанавливая отменённую в 1991 году программу «Готов к труду и обороне СССР».

**Испытания:**

* Челночный бег 3×10 м
* Бег 30, 60, 100 м
* Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м
* Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега
* Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
* Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
* Наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье
* Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
* Рывок гири 16 кг
* Плавание 10, 15, 25, 50 м
* Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км
* Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
* Туристический поход с проверкой туристических навыков.

**Документы:**

[**Указы и распоряжения**](http://dyusshv5.ru/VFSK-GOTOV-K-TRUDU-I-OBORONE/Ukazy-i-rasporjazhenija/) **правительства**

* Указ Президента №172\_от 24.03.2014
* Указ Президента №553
* Распоряжение правительства №1165р от 30.06.2014
* Постановление правительства №1013 от 02.10.2014
* Постановление Правительства РФ №540 от 11.06.2014

[**Документы Минспорта**](http://dyusshv5.ru/VFSK-GOTOV-K-TRUDU-I-OBORONE/Dokumenty-Minsporta/)

* Приказ Минспорта РФ №705
* Приказ Минспорта РФ №576
* Приказ Минспорта РФ №575
* Приложение к приказу Минспорта РФ №575
* Приказ Минспорта РФ №574
* Протокол заседания Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от «23» июля 2014 г.
* Протокол заседания Экспертного совета от 27.08.2014
* Состав координационной комиссии по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

[**Краевые документы**](http://dyusshv5.ru/VFSK-GOTOV-K-TRUDU-I-OBORONE/Kraevye-dokumenty/)

* Протокол заседания межведомственной рабочей группы по внедрению ВФСК ГТО в Алтайском крае кабинет заместителя Губернатора 17.07.2014
* План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Алтайском крае
* Межведомственная рабочая группа по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в Алтайском крае

[Методические материалы](http://dyusshv5.ru/VFSK-GOTOV-K-TRUDU-I-OBORONE/Metodicheskie-materialy/)

1. Рекомендательное письмо по ГТО
2. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)