

**Цель и задачи Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса  
«Горжусь тобой, Отечество (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:

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.



**Комплекс ГТО  
V ступень**

**10 - 11 классы  
(16 - 17 лет)**

| № п/п                                                                                                        | Виды испытаний (тесты)                                                                                  | Юноши          |                 |              | Девушки        |                 |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|                                                                                                              |                                                                                                         | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1.                                                                                                           | Бег на 100 м (сек.)                                                                                     | 14,6           | 14,3            | 13,8         | 18,0           | 17,6            | 16,3         |
| 2.                                                                                                           | Бег на 2 км (мин., сек.)                                                                                | 9.20           | 8.50            | 7.50         | 11.50          | 11.20           | 9.50         |
|                                                                                                              | или на 3 км (мин., сек.)                                                                                | 15.10          | 14.40           | 13.10        | -              | -               | -            |
| 3.                                                                                                           | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                           | 360            | 380             | 440          | 310            | 320             | 360          |
|                                                                                                              | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                    | 200            | 210             | 230          | 160            | 170             | 185          |
| 4.                                                                                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине (м), из виса лежа на низкой перекладине (д)                 | 8              | 10              | 13           | 11             | 13              | 19           |
|                                                                                                              | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                         | -              | -               | -            | 9              | 10              | 16           |
| 5.                                                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)                                    | 30             | 40              | 50           | 20             | 30              | 40           |
| 6.                                                                                                           | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)                          | + 6            | + 8             | + 13         | + 7            | + 9             | + 16         |
| 7.                                                                                                           | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500 г (д)                                                  | 27             | 32              | 38           | 13             | 17              | 21           |
| 8.                                                                                                           | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)                                                                       | -              | -               | -            | 19.15          | 18.45           | 17.30        |
| 10.                                                                                                          | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15             | 20              | 25           | 15             | 20              | 25           |
| <b>Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</b> |                                                                                                         | 6              | 7               | 8            | 6              | 7               | 8            |