

Утверждены приказом Минспорта России

от «08» июля 2014 г. № 575

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний (тесты) | |  |  | Нормативы | |  |  |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | |  |  | |  |  |
| 1. | Челночный бег  3х10 м (с) | | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (с) | | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение  (1 км) | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола  пальцами рук | Касание пола  пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола  пальцами рук | Касание пола  пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | |  |  | |  |  |
| 5. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 6. | | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | | Бег на лыжах на 1 км  (мин, с) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов),  которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»  (ГТО) (далее-  Комплекс)\*\* | | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической

подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

1. Требования к оценке знаний и умений–в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) |  |  | | Нормативы | | |  | |
|  | Мальчики | |  | Девочки | |  | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный  знак |  | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | |  | |  | | |  | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 12,0 | 11,6 | | 10,5 | 12,9 | 12,3 |  | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин, с) | 6.30 | 6.10 | | 4.50 | 6.50 | 6.30 |  | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | | 5 | - | - |  | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | | - | 7 | 9 |  | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | | 16 | 5 | 7 |  | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола  пальцами рук | Касание пола  пальцами рук | | Достать пол  ладонями | Касание пола  пальцами рук | Касание пола  пальцами рук |  | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | |  | |  | | |  | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | | 290 | 190 | 200 | 260 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | | 160 | 125 | 130 | 150 | |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | | 32 | 13 | 15 | 17 | |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.15 | 7.45 | | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 | |
| или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | | 50 | 25 | 25 | 50 | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 6 | 7 | | 6 | 6 | 7 | |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

1. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в  неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) |  | | | Нормативы | | | |  | | |  |
| Мальчики | | |  | |  | | Девочки | | |  |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |  | | | |  | | |  |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | | 9,9 | | 11,4 | | 11,2 | | | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км  (мин, с) | 8.35 | 7.55 | | 7.10 | | 8.55 | | 8.35 | | | 8.00 |
| или на 2 км  (мин, с) | 10.25 | 10.00 | | 9.30 | | 12.30 | | 12.00 | | | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | | 7 | | - | | - | | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | | - | | 9 | | 11 | | | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | | 20 | | 7 | | 8 | | | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола  пальцами рук | Касание пола  пальцами рук | | Касание пола  пальцами рук | | Касание пола  пальцами рук | | Касание пола  пальцами рук | | | Касание пола  пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |  | | | |  | | |  |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | | 330 | | 240 | | 260 | | | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | | 175 | | 140 | | 145 | | | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | | 34 | | 14 | | 18 | | | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на  2 км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | | 13.00 | | 14.50 | | 14.30 | | | 13.50 |
|  | или на 3 км | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |  | Без учета времени |
| или кросс на |  | |  |  | |  | |  | |  |  |
|  | 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |  | Без учета времени |
| 8. | Плавание  50 м (мин, с) | Без учета времени | | Без учета времени | 0.50 | | Без учета времени | | Без учета времени | |  | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя |  | |  |  | |  | |  | |  |  |
|  | или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | | 15 | 20 | | 10 | | 15 | |  | 20 |
| или из электронного оружия из |  | |  |  | |  | |  | |  |  |
|  | положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | 13 | | 20 | 25 | | 13 | | 20 | |  | 25 |
| 10. | Туристский поход с |  | |  | | | | | | |  | |
|  | проверкой туристских навыков |  | | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | | |  | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | 10 | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | | 7 | | 8 | | 6 | | 7 | 8 | |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3.Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 9 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин ) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | Девочки | | | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | Золотой знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | | 10,0 | 9,7 | | 8,7 | | 10,9 | | 10,6 | | 9,6 | |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | | 9.55 | 9.30 | | 9.00 | | 12.10 | | 11.40 | | 11.00 | |
| или на 3 км | | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | - | | - | | - | |
| 3. | Подтягивание из | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | виса на высокой перекладине  (количество раз) | | 4 | 6 | | 10 | | - | | - | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | низкой перекладине (количество раз) | | - | - | | - | | 9 | | 11 | | 18 | |
| или сгибание и разгибание рук в | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | упоре лежа на  полу (количество раз) | | - | - | | - | | 7 | | 9 | | 15 | |
| 4. | Наклон вперед из | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | положения стоя с  прямыми ногами  на полу | | Касание пола  пальцами рук | Касание пола  пальцами рук | | Достать пол ладонями | | Касание пола  пальцами рук | | Касание пола  пальцами рук | | Касание пола  пальцами рук | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 330 | 350 | | 390 | | 280 | | 290 | | 330 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 175 | 185 | | 200 | | 150 | | 155 | | 175 | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 30 | 36 | | 47 | | 25 | | 30 | | 40 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | 30 | 35 | | 40 | | 18 | | 21 | | 26 | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | 18.45 | 17.45 | | 16.30 | | 22.30 | | 21.30 | | 19.30 | |
| или на 5 км (мин,  с) | | 28.00 | 27.15 | | 26.00 | | - | | - | | - | |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | | 0.43 | | Без учета времени | | Без учета времени | | 1.05 | |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | | 15 | 20 | | 25 | | 15 | | 20 | | 25 | |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | | 18 | 25 | | 30 | | 18 | | 25 | | 30 | |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | 6 | | 7 | | 8 | | 6 | | 7 | | 8 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

1. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической  подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими  видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | |  | |  | |
| Юноши | | | | | |  | | | Девушки | |  | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | | Серебряный знак | | Золотой знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | | 14,3 | | 13,8 | | 18,0 | | | 17,6 | | 16,3 | |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | | 8.50 | | 7.50 | | 11.50 | | | 11.20 | | 9.50 | |
| или на 3 км (мин, с) | 15.10 | | 14.40 | | 13.10 | | - | | | - | | - | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | | 10 | | 13 | | - | | | - | | - | |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | | 25 | | 35 | | - | | | - | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | | - | | - | | 11 | | | 13 | | 19 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | - | | - | | - | | 9 | | | 10 | | 16 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | | 8 | | 13 | | 7 | | | 9 | | 16 | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 5. | 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 | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30 | | 40 | | 50 | | | 20 | | 30 | | 40 | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | | 27 | 32 | | 38 | | | - | | - | | - | |
| или весом 500 г (м) | | - | - | | - | | | 13 | | 17 | | 21 | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | - | - | | - | | | 19.15 | | 18.45 | | 17.30 | |
| или на 5 км (мин, с) | | 25.40 | 25.00 | | 23.40 | | | - | | - | | - | |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | | - | - | | - | | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | | - | | - | | - | |
| 9. | Плавание на  50 м (мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | | 0.41 | | | Без учета времени | | Без учета времени | | 1.10 | |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или  стойку, дистанция  –  10 м (очки) | | 15 | 20 | | 25 | | | 15 | | 20 | | 25 | |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | | 18 | 25 | | 30 | | | 18 | | 25 | | 30 | |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | 11 | | 11 | | 11 | | | 11 | | 11 | | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | 6 | | 7 | | 8 | | | 6 | | 7 | | 8 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

1. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

М У Ж Ч И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | |  |
| от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | |  |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |  |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |  |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание на 50 м  (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция  – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
|  | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция  – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | |  |
| от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | |  |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |  |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьисм) | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на  3 км (мин, с) | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| или на 5 км (мин, с) | 37.00 | 35.00 | 31.00 | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание на  50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 | Без учета времени | Без учета времени | 1.14 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

1. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам[[1]](#footnote-1):

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) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-

оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 3. | Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

VII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 30 до 39 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

М У Ж Ч И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | |  |
| от 30 до 34 лет | | | от 35 до 39 лет | |  |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |  |
| 1. | Бег на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.20 | 12.50 | 15.30 | 14.40 | 13.10 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 4 | 5 | 8 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | Достать скамью  пальцами рук | 4 | 6 | Достать скамью  пальцами рук | 2 | 4 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |  |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 220 | 225 | 235 | 210 | 215 | 225 |
| 5. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 31 | 33 | 36 | 30 | 32 | 35 |
| 6. | Бег на лыжах на  5 км (мин, с) | 27.30 | 27.00 | 26.00 | 30.00 | 29.00 | 27.00 |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.45 | Без учета времени | Без учета времени | 0.48 |
| 8. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция  – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
|  | стойку, дистанция – 10 м (очки) |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) |  | | Нормативы | | | |
| от 30 до 34 лет | |  | от 35 до 39 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | |  | | | |
| 1. | Бег на 2 км  (мин, с) | 12.45 | 12.30 | 12.00 | 13.15 | 13.00 | 12.30 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой  Перекладине  (количество раз) | 12 | 15 | 20 | 12 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на  полу (количество раз) | 6 | 8 | 12 | 6 | 8 | 12 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | Достать скамью  ладонями | 7 | 9 | Касание скамьи  пальцами рук | 4 | 6 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | |  | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 185 | 150 | 165 | 180 |
| 5. | Поднимание туловища из | 30 | 35 | 45 | 25 | 30 | 40 |
|  | положения лежа на спине  (количество раз за  1 мин) |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Метание спортивного  снаряда весом 500 г (м) | 13 | 16 | 19 | – | – | – |
| 7. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 22,00 | 21.00 | 19.00 | 23,00 | 22.00 | 20.00 |
| или на 5 км (мин, с) | 39,00 | 37.00 | 33.00 | 40,00 | 38.00 | 34.00 |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание на  50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 1.25 | Без учета времени | Без учета времени | 1.30 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или  стойку, дистанция  –  10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция  – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

1. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам [[2]](#footnote-2):

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) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-

оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 30 до 39 лет (не менее 8 часов 30 минут)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее мин |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 135 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

VIII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 40 до 49 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | |
| Мужчины | | Женщины | |
| от 40 до 44 лет | от 45 до 49 лет | от 40 до 44 лет | от 45 до 49 лет |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 8.50 | 9.20 | 13.30 | 15.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 4 | - | - |
| или рывок гири 16 кг  (количество раз) | 20 | 15 | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | 15 | 10 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 30 | 28 | 12 | 10 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км  (мин, с) | - | - | 19.00 | 21.00 |
| или на 5 км (мин, с) | 35.00 | 36.00 | - | - |
| или кросс по пересеченной местности на 2 км \* | - | - | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс по пересеченной местности на 3 км \* | Без учета времени | Без учета времени | - | - |
| 6. | Плавание без учета времени  (м) | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 25 | 25 | 25 | 25 |
|  | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м  (очки) | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 8. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 6 | 6 | 6 | 5 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

1. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам [[3]](#footnote-3):

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) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-

оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в  неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой,  в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

IX. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 50 до 59 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | |
| Мужчины | | Женщины | |
| от 50 до 54 лет | от 55 до 59 лет | от 50 до 54 лет | от 55 до59 лет |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 11.00 | 13.00 | 17.00 | 19.00 |
| или на 3 км | Без учета  времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 3 | 2 | - | - |
| или рывок гири 16 кг  (количество раз) | 15 | 10 | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | 10 | 8 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 25 | 20 | 8 | 6 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 25 | 20 | 15 | 12 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | 23.00 | 25.00 |
| или на 5 км (мин, с) | 37.00 | 38.00 | - | - |
| или кросс по пересеченной местности на 2 км \* | - | - | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс по пересеченной местности на 3 км \* | Без учета времени | Без учета времени | - | - |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 7. | Стрельба из  пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 25 | 25 | 25 | 25 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 8. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  5 км | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 5 | 5 | 5 | 5 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам 4:

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) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-

оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

4

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов 30 минут)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

X. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 60 до 69 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | |
| Мужчины | Женщины |
| от 60 до 69 лет | от 60 до 69 лет |
| Обязательные испытания (тесты) | |  | |
| 1. | Смешанное передвижение (км) | 4 | 3 |
| или скандинавская ходьба (км) | 4 | 3 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 10 | 6 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 20 | 15 |
| Испытания (тесты) по выбору | |  | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами рук голеностопные суставы | |
| 5. | Передвижение на лыжах (км) | 4 | 3 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности\* (км) | 3 | 2 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 5 | 5 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам 5:

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;

5

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-

оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 135 |

XI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 70 лет и старше)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний (тесты) и нормативы | Нормативы | |
| Мужчины | Женщины |
| от 70 лет и старше | от 70 лет и старше |
| Обязательные испытания (тесты) | | | |
| 1. | Смешанное передвижение (км) | 3 | 2 |
| или скандинавская ходьба (км) | 3 | 2 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 8 | 5 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 15 | 10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами рук голеностопные суставы | |
| 5. | Передвижение на лыжах (км) | 3 | 2 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности\* (км) | 2 | 1 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 4 | 4 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам 6:

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) основы истории развития физической культуры и спорта;

6

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-

оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 135 |

Приложение

к государственным требованиям к уровню

физической подготовленности населения при выполнении нормативов

Всероссийского физкультурноспортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование физического качества умения или навыка |  | Виды испытаний (тесты) |
| Скоростные возможности | 1.  2. | Челночный бег 3х10 м (с) Бег на 30 м (с) |
|  | 3. | Бег на 60 м (с) |
|  | 4. | Бег на 100 м (с) |
| Сила | 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) |
|  | 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество |
|  | раз) 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |
|  | 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью |
|  | (количество раз)   1. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество   раз)   1. Рывок гири 16 кг (количество раз) | |
| Выносливость | 1. | Бег на 1 км (мин, с) |
|  | 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) |
|  | 3. | Бег на 2 км (мин, с) |
|  | 4. | Бег на 3 км (мин, с) |
| 5. | Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) |
|  | 6. | Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени) |
|  | 7. | Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени) |
|  | 8. | Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени) |
| 9. | Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени) |
|  | 10. | Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени) |
|  | 11. | Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени) |
| Гибкость | 1. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |
|  | (достать пальцами голеностопные суставы) | |
| 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук) | |
| 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на  гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см) | |
| Прикладные навыки | 1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с) 2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с) 3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   1. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 2. Передвижение на лыжах 2 км 6. Передвижение на лыжах 4 км   7. Передвижение на лыжах 5 км | |
| 8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени) 9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)   1. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) 2. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) 3. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени) | |
| 13. Плавание без учета времени 10 м 14. Плавание без учета времени 15 м 15. Плавание без учета времени 25 м   1. Плавание без учета времени 50 м 2. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с) | |
| 1. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков) 2. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков) 3. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков) 4. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с   опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков) | |
| 22. Туристский поход с проверкой туристских навыков | |
| Скоростно-силовые возможности | 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 2. Прыжок в длину с разбега (см) | |
| 1. Метание мяча весом 150 г (м) 2. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) 3. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество  раз за 1 мин) | |
| Координационные способности | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | |

1. Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) (далее – Положение). [↑](#footnote-ref-1)
2. Пункт 15 Положения. [↑](#footnote-ref-2)
3. Пункт 15 Положения. [↑](#footnote-ref-3)